

AGENDA automne 2015 (octobre, novembre, décembre)



Par sa présence aux activités proposées ci-dessous, chaque participant s'engage à ne pas invoquer la responsabilité des organisateurs ainsi que celle de Pro Senectute, en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

Date et rendez-vous	Activités	Informations complémentaires
Octobre 2015		
Jeudi 1^{er} octobre de 13h00 à 15h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens	Atelier Générations-Net'	Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27
Lundi 5 octobre de 14h à 17h salle du Veilloud 5	Groupe de coordination	Le groupe de coordination s'adresse aux personnes organisant les activités. Sans inscription. Renseignements auprès de Verena Pezzoli, 079 376 03 87, verena.pezzoli@vd.pro-senectute.ch
Mardi 6 octobre de 10h00 à 12h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens	Atelier Générations-Net'	Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27
Mercredi 7 octobre de 10h00 à 11h30 salle du Veilloud 5	Vous venez avec votre smartphone ou votre tablette Android (Samsung) et je vous aide pour toutes questions.	Pour toute personne désirant mieux connaître ces moyens de communication, un atelier gratuit est proposé pour aider les utilisateurs. Le nombre de participants est limité à 4. Inscription obligatoire auprès de : Philippe Chevalley, 079 531 55 89
Mercredi 7 octobre de 13h30 à 16h30 salle du Veilloud 5	Atelier créatif	Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage et une contribution de 1 CHF est demandée pour la pause-café ou thé. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité. Sans inscription. Contact : Evelyne Messerli, 021 634 77 94
Samedi 10 octobre 12h, réfectoire scolaire du Centre socioculturel d'Ecublens.	Repas communautaire en collaboration avec le Centre de Jeunes	Repas à 20.- CHF comprenant : entrée, plat principal, dessert et boissons. Nombre de participants limité à 40 Inscriptions avant le lundi 28 septembre auprès de Mme Leporé : 021 691 64 69
Lundi 12 octobre dès 14h00 salle du Veilloud 5	Accueil café-jeux	Moment de partage, jeux à disposition (jeux de société et cartes), 1fr. de participation. Sans inscription. Contact: Geneviève Jacaccia, 079 338 25 23
Mardi 13 octobre Rdv à 13h40 arrêt M1 Crochy (Chavannes)	Marcher pour le plaisir	Prendre de bonnes chaussures et de l'argent sur soi pour les transports publics (4 zones) et pour la pause. Niveau de difficulté : facile. Itinéraire : Forel-Puidoux 7.5 km Sans inscription. Contact : André et Chantal Chalet 079 213 94 24
Mercredi 14 octobre de 10h00 à 12h00 dans le jardin des 55+ situé dans la place de jeux contre le collège du Pontet Ch. Des Esserts	Jardinage	Mise en ordre du jardin pour l'hiver, suivie d'un pique-nique canadien. Bienvenue aux personnes intéressées à participer l'an prochain à notre activité. Contact : Liliane Cuendet, 021 691 63 67

<p>Jeudi 15 octobre de 13h00 à 15h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens</p>	<p>Atelier Générations-Net'</p>	<p>Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27</p>
<p>Vendredi 16 octobre Rdv à 13h40 muni d'un titre de transport devant la gare CFF de Renens Sud</p>	<p>Ciné-séniors « Microbe et Gasoil » de Michel Gondry</p>	<p>Le cinéma CityClub de Pully vous propose le visionnage de ce film dans lequel vous pourrez suivre les aventures débridées de deux adolescents un peu à la marge qui ne veulent pas passer leur deux mois de vacances en famille. La projection sera suivie d'un débat et d'une collation. Prix : 10 CHF, nombre de places limitées. Inscription obligatoire jusqu'au 10 octobre auprès de Dominique Breider : 021 801 42 47 / dcjf.breider@bluewin.ch</p>
<p>Lundi 19 Octobre Rdv à 9h50 devant le Centre socioculturel d'Ecublens</p>	<p>Visite du site d'Ecorecyclage SA, à Lavigny et repas au restaurant du Swin Golf</p>	<p>Découvrez une société active dans le traitement des déchets alimentaires et végétaux qui produit du biogaz injecté directement dans le réseau de distribution de gaz naturel du groupe Holdigaz. Visite gratuite. Déplacement en covoiturage 4 CHF par passager. Inscription obligatoire d'ici le lundi 12 octobre auprès de : Jean-Claude Chalard Tél. : 079 208 49 53 / E-mail: jclaud.chalard@bluewin.ch</p>
<p>Mardi 20 octobre de 10h00 à 12h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens</p>	<p>Atelier Générations-Net'</p>	<p>Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27</p>
<p>Mercredi 21 octobre de 10h00 à 11h30 salle du Veilloud 5</p>	<p>Vous venez avec votre i.Phone ou i.Pad (Apple) et je vous aide pour toutes questions.</p>	<p>Pour toute personne désirant mieux connaître ces moyens de communication, un atelier gratuit est proposé pour aider les utilisateurs. Le nombre de participants est limité à 4. Inscription obligatoire auprès de : Philippe Chevalley, 079 531 55 89</p>
<p>Mercredi 21 octobre de 13h30 à 16h30 salle du Veilloud 5</p>	<p>Atelier créatif</p>	<p>Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage et une contribution de 1 CHF est demandée pour la pause-café ou thé. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité. Sans inscription. Contact : Evelyne Messerli, 021 634 77 94</p>
<p>Lundi 26 octobre dès 14h00 salle du Veilloud 5</p>	<p>Accueil café-jeux</p>	<p>Moment de partage, jeux à disposition (jeux de société et cartes), 1fr. de participation. Sans inscription. Contact : Dominique Nicolas, 076 504 86 45</p>
<p>Mardi 27 octobre Rdv à 13h30 devant le Centre socioculturel d'Ecublens.</p>	<p>Marcher pour le plaisir</p>	<p>Prendre de bonnes chaussures et de l'argent sur soi pour les transports publics et la pause. Niveau de difficulté : moyen. Itinéraire : Grandvaux-Pully 6.6 km Sans inscription. Contact : Jean-Pierre Muller 076 410 94 34</p>
<p>Jeudi 29 octobre de 13h00 à 15h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens</p>	<p>Atelier Générations-Net'</p>	<p>Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27</p>
<p>Jeudi 29 octobre à 20h00 salle Federer, 1^{er} étage du centre socioculturel d'Ecublens</p>	<p>Conférence santé : « Accidents au quotidien, bien agir »</p>	<p>Lors de cette conférence seront traités par des spécialistes les accidents dentaires, coupures, foulures, brûlures, piqûres et le contenu indispensable de la pharmacie de ménage. Infos : Service des affaires sociales 021 695 33 80</p>
<p>Vendredi 30 octobre de 12h00 à 13h30 EMS Clair-Soleil, rue de la Pierre 7, Ecublens</p>	<p>Conférence publique « Moi, je veux rester à la maison » Autonomie, entrée en EMS, les défis des seniors et de leurs proches</p>	<p>En collaboration avec la Commune d'Ecublens, Pro Senectute Vaud, le CMS et les 55+ du Quartier Solidaire d'Ecublens Comment favoriser l'autonomie des aînés tout en leur apportant aide et soutien ? Comment détecter et pallier à la malvoyance ? Quel réseau mettre en place autour de la personne fragilisée ? Sans inscription et entrée libre. Un apéritif suivra la conférence.</p>

Date et rendez-vous	Activités	Informations complémentaires
Novembre 2015		
Lundi 2 novembre de 14h à 17h salle du Veilloud 5	Groupe de coordination	Le groupe de coordination s'adresse aux personnes organisant les activités. Sans inscription. Renseignements auprès de Verena Pezzoli, 079 376 03 87, verena.pezzoli@vd.pro-senectute.ch
Lundi 2 novembre de 17h à 18h K'Danse, ch. du Croset 7, au-dessus de la Migros (2ème étage)	Cours de danse de salon	Cours collectif de danse de salon avec professeur. Coût 190CHF par personne les 10 heures de cours. Les personnes intéressées doivent s'inscrire directement auprès de l'école K'Danse au 079 623 65 19 ou par email: info@kdanse.ch
Mardi 3 novembre de 10h00 à 12h00 SeMo Mobicet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens	Atelier Générations-Net'	Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobicet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobicet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27
Mercredi 4 novembre de 10h00 à 11h30 salle du Veilloud 5	Vous venez avec votre smartphone ou votre tablette Android (Samsung) et je vous aide pour toutes questions.	Pour toute personne désirant mieux connaître ces moyens de communication, un atelier gratuit est proposé pour aider les utilisateurs. Le nombre de participants est limité à 4. Inscription obligatoire auprès de : Philippe Chevalley, 079 531 55 89
Mercredi 4 novembre de 13h30 à 16h30 salle du Veilloud 5	Atelier créatif	Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage et une contribution de 1 CHF est demandée pour la pause-café ou thé. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité. Sans inscription. Contact : Evelyne Messerli, 021 634 77 94
Samedi 7 novembre 12h, réfectoire scolaire du Centre socioculturel d'Ecublens.	Repas communautaire en collaboration avec le Centre de Jeunes	Repas à 20.- CHF comprenant : entrée, plat principal, dessert et boissons. Nombre de participants limité à 40 Inscriptions avant le lundi 26 octobre auprès de Mme Leporé : 021 691 64 69.
Lundi 9 novembre dès 14h00 salle du Veilloud 5	Accueil café-jeux	Moment de partage, jeux à disposition (jeux de société et cartes), 1fr. de participation. Sans inscription. Contact: Dominique Nicolas, 076 504 86 45
Mardi 10 novembre Rdv à 13h30 devant le Centre socioculturel d'Ecublens.	Marcher pour le plaisir	Prendre de bonnes chaussures et de l'argent sur soi pour la pause et le co-voiturage fr. 2.-. Niveau de difficulté : moyen. Itinéraire : « Les Trois Châteaux » Aux environs de St-Saphorin-sur-Morges 6,5 km Sans inscription. Contact Herbert Gilgen 079 675 22 54
Jeudi 12 novembre de 13h00 à 15h00 SeMo Mobicet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens	Atelier Générations-Net'	Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobicet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobicet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27
Samedi 14 novembre Rdv à 16h00 muni d'un titre de transport arrêté Crochy du metro M1 en direction de Lausanne	Récital de piano classique au casino de Montbenon	Le groupe SpectacleExpo 55+ d'Ecublens vous propose d'écouter le récital de piano de M. Yoichi Tajiri salle Paderewsky du Casino de Montbenon à Lausanne. Au prix spécial de : 25 CHF nombre de places limitées. Inscription obligatoire auprès de Dominique Breider : 021 801 42 47 / dcjf.breider@bluewin.ch

<p>Lundi 16 novembre de 17h à 18h K'Danse, ch. du Croset 7, au-dessus de la Migros (2ème étage)</p>	<p>Cours de danse de salon</p>	<p>Cours collectif de danse de salon avec professeur. Coût 190CHF par personne les 10 heures de cours. Les personnes intéressées doivent s'inscrire directement auprès de l'école K'Danse au 079 623 65 19 ou par email: info@kdanse.ch</p>
<p>Mardi 17 novembre de 10h00 à 12h00 SeMo Mobicet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens</p>	<p>Atelier Générations-Net'</p>	<p>Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobicet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobicet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27</p>
<p>Mercredi 18 novembre de 10h00 à 11h30 salle du Veilloud 5</p>	<p>Vous venez avec votre i.Phone ou i.Pade (Apple) et je vous aide pour toutes questions.</p>	<p>Pour toute personne désirant mieux connaître ces moyens de communication, un atelier gratuit est proposé pour aider les utilisateurs. Le nombre de participants est limité à 4. Inscription obligatoire auprès de : Philippe Chevalley, 079 531 55 89</p>
<p>Mercredi 18 novembre de 13h30 à 16h30 salle du Veilloud 5</p>	<p>Atelier créatif</p>	<p>Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage et une contribution de 1 CHF est demandée pour la pause-café ou thé. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité. Sans inscription. Contact : Evelyne Messerli, 021 634 77 94</p>
<p>Jeudi 19 novembre dès 14h30 salle Federer, 1^{er} étage du centre socioculturel d'Ecublens</p>	<p>Conférence intitulée « Le Jura franco-suisse: un massif pour deux pays »</p>	<p>Conférence-diaporama donnée par M. Ronald Bosmans Reporter-conférencier. Chapeau à la sortie. Sans inscription. Contact: Béatrice Hirschi, 079 206 18 09</p>
<p>Lundi 23 novembre dès 14h00 salle du Veilloud 5</p>	<p>Accueil café-jeux</p>	<p>Moment de partage, jeux à disposition (jeux de société et cartes), 1fr. de participation. Sans inscription. Contact: Geneviève Jacaccia, 079 338 25 23</p>
<p>Mardi 24 novembre Rdv à 13h30 devant le Centre socioculturel d'Ecublens.</p>	<p>Marcher pour le plaisir</p>	<p>Prendre de bonnes chaussures et de l'argent sur soi pour la pause et le co-voiturage fr. 2.-. Niveau de difficulté : moyen. Itinéraire : Autour d'Echandens 7 km Sans inscription. Contact Jean-Pierre Muller 076 410 94 34</p>
<p>Jeudi 26 novembre de 13h00 à 15h00 SeMo Mobicet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens</p>	<p>Atelier Générations-Net'</p>	<p>Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobicet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobicet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27</p>
<p>Vendredi 27 novembre Rdv à 19h00 devant le Centre socioculturel d'Ecublens.</p>	<p>Entre cinéma et chansons Film plans-fixes « Jean Villard-Gilles, chansonnier » et « Trèfle atout » trio musical</p>	<p>Le cinéma Casino de Cossonay propose un film de plans-fixes sur Jean Villard-Gilles illustré avec ses chansons les plus connues interprétées par le trio « Trèfle atout ». Prix 25 CHF (apéritif offert) + déplacement en covoiturage 5 CHF. Nombre limité de places en fonction du nombre de véhicules disponibles. Inscription obligatoire avant le 21 novembre auprès de Dominique Breider au 021 801 42 47 ou par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch</p>
<p>Lundi 30 novembre de 17h à 18h K'Danse, ch. du Croset 7, au-dessus de la Migros (2ème étage)</p>	<p>Cours de danse de salon</p>	<p>Cours collectif de danse de salon avec professeur. Coût 190CHF par personne les 10 heures de cours. Les personnes intéressées doivent s'inscrire directement auprès de l'école K'Danse au 079 623 65 19 ou par email: info@kdanse.ch</p>

Date et rendez-vous	Activités	Informations complémentaires
Décembre 2015		
Mardi 1^{er} décembre de 10h00 à 12h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens	Atelier Générations-Net'	Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27
Mardi 1^{er} décembre Rdv à 13h30 devant le Centre socioculturel d'Ecublens	Ciné-Séniors « Le Père-Noël » d'Alexandre Coffre	Rencontre entre Antoine qui ne rêve que de rencontrer le Père-Noël et un cambrioleur. Ce duo invraisemblable parcourra Paris de toit en toit, chacun à la recherche de son rêve. La projection aura lieu au cinéma Rex d'Aubonne. Prix : 12 CHF collation comprise + déplacement en covoiturage 5 CHF. Nombre limité de places en fonction du nombre de véhicules disponibles. Inscription obligatoire avant le 21 novembre auprès de Dominique Breider au 021 801 42 47 ou par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch
Mercredi 2 décembre de 10h00 à 11h30 salle du Veilloud 5	Vous venez avec votre smartphone ou votre tablette Androïde (Samsung) et je vous aide pour toutes questions.	Pour toute personne désirant mieux connaître ces moyens de communication, un atelier gratuit est proposé pour aider les utilisateurs. Le nombre de participants est limité à 4. Inscription obligatoire auprès de : Philippe Chevalley, 079 531 55 89
Mercredi 2 décembre De 13h30 à 16h30 salle du Veilloud 5	Atelier créatif	Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage et une contribution de 1 CHF est demandée pour la pause-café ou thé. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité. Sans inscription. Contact : Evelyne Messerli, 021 634 77 94
Dimanche 6 décembre Rdv à 16h30 devant le Centre socioculturel d'Ecublens	Théâtre « le voyage extraordinaire du Nautilus »	Au théâtre des Trois P'tits Tours de Morges la compagnie du même nom vous propose un extraordinaire voyage de vingt mille lieues sous les eaux du globe qui plonge des aventuriers dans un monde inconnu, poétique et palpitant. Prix : 23 CHF + déplacement en covoiturage 2 CHF. Nombre limité de places en fonction du nombre de véhicules disponibles. Inscription obligatoire avant le 15 novembre auprès de Dominique Breider au 021 801 42 47 ou par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch
Lundi 7 décembre de 14h à 17h salle du Veilloud 5	Groupe de coordination	Le groupe de coordination s'adresse aux personnes organisant les activités. Sans inscription. Renseignements auprès de Verena Pezzoli, 079 376 03 87, verena.pezzoli@vd.pro-senectute.ch
Mardi 8 décembre Rdv à 13h30 devant le Centre socioculturel d'Ecublens.	Marcher pour le plaisir	Prendre de bonnes chaussures (basses suffisantes) et de l'argent sur soi pour le co-voiturage fr.8.-+ la pause. Niveau de difficulté : facile. Itinéraire : Autour de Moudon. Sans inscription. Contact : André et Chantal Chalet Contact: 079 213 94 24
Jeudi 10 décembre de 13h00 à 15h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens	Atelier Générations-Net'	Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27
Samedi 12 décembre 12h, réfectoire scolaire du Centre socioculturel d'Ecublens.	Repas communautaire en collaboration avec le Centre de Jeunes	Repas à 20.- CHF comprenant : entrée, plat principal, dessert et boissons. Nombre de participants limité à 40 Inscriptions avant le lundi 30 novembre auprès de Mme Leporé : 021 691 64 69.

Lundi 14 décembre dès 14h00 salle du Veilloud 5	Accueil café-jeux	Moment de partage, jeux à disposition (jeux de société et cartes), 1fr. de participation. Sans inscription. Contact: Geneviève Jacaccia, 079 338 25 23
Lundi 14 décembre de 17h à 18h K'Danse, ch. du Croset 7, au-dessus de la Migros (2ème étage)	Cours de danse de salon	Cours collectif de danse de salon avec professeur. Coût 190CHF par personne les 10 heures de cours. Les personnes intéressées doivent s'inscrire directement auprès de l'école K'Danse au 079 623 65 19 ou par email: info@kdanse.ch
Mardi 15 décembre de 10h00 à 12h00 SeMo Mobilet', Atelier ICA, ch. du Closel 5, 1020 Renens	Atelier Générations-Net'	Atelier intergénérationnel de pratique informatique du SeMo Mobilet'. Un jeune, un senior ; des solutions! Session de deux heures au maximum. Tarif 10.-/h. Inscription auprès de atelier-ica@mobilet.ch ou au n° de téléphone 021 634 33 27
Mercredi 16 décembre de 10h00 à 11h30 salle du Veilloud 5	Vous venez avec votre i.Phone ou i.Pade (Apple) et je vous aide pour toutes questions.	Pour toute personne désirant mieux connaître ces moyens de communication, un atelier gratuit est proposé pour aider les utilisateurs. Le nombre de participants est limité à 4. Inscription obligatoire auprès de : Philippe Chevalley, 079 531 55 89
Mercredi 16 décembre De 13h30 à 16h30 salle du Veilloud 5	Atelier créatif	Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage et une contribution de 1 CHF est demandée pour la pause-café ou thé. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité. Sans inscription. Contact : Evelyne Messerli, 021 634 77 94
Mardi 22 décembre Rdv à 15h00 devant le Centre socioculturel d'Ecublens	Marche de clôture et repas pour la convivialité	Prendre de l'argent sur soi pour la pause et le repas. Itinéraire facile : Autour d'Ecublens suivi d'une fondue ou à la carte au Motty. Sans inscription. Contact : Herbert Gilgen 079 675 22 54
Lundi 28 décembre dès 14h00 salle du Veilloud 5	Accueil café-jeux	Moment de partage, jeux à disposition (jeux de société et cartes), 1fr. de participation. Sans inscription. Contact: Dominique Nicolas, 076 504 86 45