

**55+**  
d'Ecublens



Une association d'aînés  
dynamiques et jeunes  
d'esprit

Pour toute personne ayant atteint 55 ans, domiciliée à Ecublens  
et - dans la mesure des places disponibles - dans  
les communes limitrophes de l'Ouest lausannois.



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



## ACCUEIL CAFE-JEUX

Des jeux divers tels que le chibre ou le Skipbo autour d'un café. Chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi du mois.



## MAHJONG + SCRABBLE

Deux jeux de concentration. Chaque lundi après-midi.



## REPAS SOLIDAIRES

Préparés par des membres dévoué(e)s, une fois par mois, le samedi à midi (entrée, plat principal, dessert, boissons) à prix abordable. Sur inscription.



## ATELIER CREATIF

Ouvert à tous sans inscription. Le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi du mois.



## MARCHES

Balades dans la nature. Difficulté facile à moyenne (2 heures) ou parfois sportive (4 heures). Chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois. Un vendredi par mois pour les marches plus difficiles.



## PETANQUE

Chaque mercredi après-midi. Été comme hiver. Sans inscription.



## BILLARD

Billard avec des membres prêts à vous enseigner cet art de concentration et haute précision. Chaque jeudi après-midi.



## PHOTOS + TRAITEMENT D'IMAGES

Assistance dispensée bénévolement par l'un de nos membres, sur demande et selon disponibilités. Vous découvrirez tout ce qui se cache derrière la «simplicité» de votre appareil numérique et saurez, grâce à différents logiciels, classer/retoucher vos photos.

## ANGLAIS

Cours annuel pour débutants durant le premier trimestre de l'année. Gratuit, sur inscription.

## INFORMATIQUE A LA CARTE

En collaboration avec Générations-Net' Renens, un institut formant des jeunes. Chaque aîné bénéficie des conseils d'un jeune formateur, à même de répondre à vos questions sur le fonctionnement de votre PC portable ou tablette.

## PECHE AMICALE AU BORD DU LAC

Vous connaîtrez - en théorie et en pratique - tous les secrets de la pêche à la ligne au bord du lac. Gratuit, sur inscription.

## CINEMA+

Films en français, sous-titrés en français.

## BROCANTE

Organisée une fois par année. Stands de vente attribués, après inscription, en priorité aux membres.

## ACTIVITES INTERGENERATIONNELLES/ INTERCULTURELLES VARIEES

---

## AGENDA DETAILLE

Vous trouverez tous les détails (date/heure/lieu/description/contact) de ces activités sur notre agenda, distribué automatiquement par email ou par poste à nos membres tous les 2 mois. Il est également publié sur notre site:

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

et sur notre réseau solidaire:

[www.resoli.ch](http://www.resoli.ch)



## CONFERENCES

Des sujets aussi intéressants que variés tels que voyages, faune, santé, finance ou musique. 4-5 fois par année, le jeudi après-midi.

## VISITES DECOUVERTES

Visites d'instituts de recherche et d'entreprises diverses de la région, sur inscription: alimentaires, industrielles ou de distribution. Parfois suivies d'un repas (à votre charge) ou d'un apéritif facultatif.

## SPECTACL'EXPO 55+

Films, expositions, musées, concerts, opéras ou pièces de théâtre en groupe, à prix réduits dans la région, sur inscription.

## DESSIN / PEINTURE

Cours où vous apprendrez différentes techniques de base pour mettre en œuvre vos idées. Chaque mardi en fin d'après-midi, sur inscription.

## QI-GONG

Art énergétique chinois. Selon agenda, hors vacances scolaires.



# VOUS AVEZ UNE PASSION? UNE ACTIVITE A PROPOSER?



Partagez-la avec nous! Venez nous l'enseigner!

Nous sommes ouverts à toute nouvelle proposition.



# QUI SOMMES-NOUS?

## Historique

L'Association «55+ d'Ecublens» a été créée en 2011 dans le cadre d'un programme «Quartiers Solidaires» développé par Pro Senectute Vaud et soutenu par la Commune d'Ecublens. Elle est devenue indépendante depuis le 1er mai 2016. Elle est gérée par un Comité élu chaque année lors de l'Assemblée Générale.

## Objectifs

- Favoriser la création de liens et promouvoir la solidarité entre habitants d'Ecublens ou de communes limitrophes de l'Ouest lausannois.
- Faciliter l'intégration des personnes isolées et améliorer la qualité de vie des aînés en faisant vivre «55+ d'Ecublens» par des activités et un esprit d'ouverture.
- Renforcer le tissu social des habitants d'Ecublens notamment en offrant un espace convivial mis à disposition par la Commune d'Ecublens et en favorisant les activités intergénérationnelles et interculturelles.

## Notre groupe des responsables d'activités

Chaque activité est organisée par des bénévoles de notre Association, nommés «Groupe des Responsables d'Activités» (GRA). Une réunion commune rassemblant le Comité et le GRA est tenue une fois tous les 2 mois.

Chaque événement est relaté dans notre journal interne

«**L'ECHO BLANC**»

et sur notre réseau solidaire

**[www.resoli.ch](http://www.resoli.ch)**.



# REJOIGNEZ-NOUS!

**N'hésitez pas à participer à nos activités!**

- Gratuites ou avec une participation financière modérée
- Sans cotisation
- Grand choix d'activités, parfois sur inscription
- Vous êtes le/la bienvenu(e)

## COMMENT S'INSCRIRE?

Par courrier: **Association «55+ d'Ecublens»**  
Chemin de Veilloud 5, 1024 Ecublens VD

Par Email: **55+@ecublens.ch**

Par téléphone: **079 709 96 20**

Par internet: **www.resoli.ch**  
(Il suffit de créer un compte avec votre email + mot de passe, puis attendre notre validation. Vous y trouverez des photos de nos activités et notre agenda)

Voir le programme complet de nos activités sur:

**www.ecublens.ch/55+**  
**www.resoli.ch**

*Si vous n'avez pas Internet, prière de nous transmettre votre adresse par téléphone (au 079 709 96 20). Nous vous ferons parvenir avec plaisir notre dernier agenda par la poste.*

**55+**  
d'Ecublens

