

L'ECHO BLANC

Un bulletin d'informations sur les activités des "55+" d'Ecublens, destiné à nos membres et futurs membres

Rétrospective Avril-Juin 2015

2/2015



Photo Johanna S.

NOUVEAU

Cours Smartphone/Tablette 

1er, 15, 29 avril + 6 et 20 mai 2015



Du cours basique au cours avancé, aussi bien sur iPhone/iPad que sur smartphone/tablette Android, un membre de notre groupe a formé plusieurs d'entre nous sur ces nouvelles technologies. Chacun a pu poser des questions pour enfin maîtriser son appareil. Vu le succès, une série de cours sera de nouveau organisée en automne. Renseignements auprès de Philippe Chevalley : 079 531 55 89.

NOUVEAU

Atelier créatif 

Bricolage pour tous – 2 mercredis par mois

L'atelier créatif a débuté le 8 avril 2015. Il a également eu lieu les 22 avril, 6 et 20 mai ainsi que les 3 et 17 juin 2015.

Ouvert à tous (débutants ou bricoleurs confirmés) sans inscription. Nous bénéficions déjà d'un bon matériel de base, mais chaque participant peut amener, s'il le préfère, son propre set de bricolage.

En avril dernier, la Commune d'Ecublens nous a demandé par ex. de créer toute la décoration des 50 tables pour la sortie des aînés du 16 juin 2015, ce que nous avons fait avec plaisir. Le thème était « **Magie, mystère et illusions** ». Plus de 400 participants ont pu admirer le travail fabuleux des artistes de notre atelier créatif, dont ces fleurs en papier. Toutes nos félicitations à ce groupe très inventif !

Chaque table avait sa couleur. Celle-ci était décorée de fleurs rouges par ex, agrémentées d'un chapeau et de baguettes magiques. Le tout entouré d'étoiles parsemées et de cartes à jouer.

Les autres tables étaient décorées dans d'autres couleurs comme celles-ci →



Nous vous attendons volontiers pour partager idées et force créative. Ouverture à 13h30 au Veilloud 5 les 1^{er} et 3^{ème} mercredis du mois.

Les prochaines réunions auront lieu le 1^{er} juillet, puis les 2 et 16 septembre. Pour plus d'informations, veuillez contacter Mme Evelyne Messerli au 021 634 77 94.

Marche 

Marche du 14 avril 2015

Partant d'Ecublens pour aller jusqu'à Bussigny par la Venoge, nous étions 23 personnes à participer à cette marche sinueuse par un temps magnifique. Franchissant des ponts en bois ou longeant la rivière sur des chemins parfois étroits, nous avons assisté au réveil du printemps en direct. Après une bonne pause bien méritée à la buvette du foot, nous avons repris le chemin du retour et sommes rentrés, heureux et détendus d'avoir parcouru 7,5 km!



Repas solidaires



2 mai + 6 juin 2015

Organisés une fois par mois (sauf en avril car il y avait Pâques), nos repas solidaires permettent à des seniors de se retrouver autour d'une bonne table.

Le 2 mai 2015, le repas a eu lieu au Centre socioculturel d'Ecublens. Au menu: Asperges vertes/blanches, suivies d'une piccata milanaise, spaghetti et salade verte.

Comme dessert, des fraises avec glace vanille. Celui du 6 juin 2015 nous régala avec des vols-au-vent cocktail de crevettes, puis avec un rôti de porc, purée, légumes de saison suivis d'une salade de fruits faite maison. Inscriptions auprès de Mme Corinne Lepore au 021 691 64 69.

Spectacl'Expo 55+



Visite de l'exposition "L'oeil nu" du 21 avril 2015

15 d'entre nous se sont rendus en métro et bus à l'Espace des Invention, Vallée de la Jeunesse, Lausanne, pour visiter cette exposition interactive sur l'oeil et la vision. L'entrée n'était pas à l'oeil puisque nous avons dû payer notre guide, mais l'exposition nous en a mis plein la vue et nous en a fait voir de toutes les couleurs. Nous savons tout sur l'oeil, sa physiologie, ses capacités et ses défauts. Puis 10 personnes se sont retrouvées pour un bon repas au Restaurant Il Gambero tout proche.



Marche



Balade du 28 avril 2015

Malgré le ciel un peu gris, 13 marcheurs enthousiastes et rayonnants se sont rendus en co-voiturage jusqu'à Lucens, dominé par son magnifique château. Nous sommes allés à pied jusqu'à Cremin et retour. Ce parcours de 7,1 km - sans compter toutes les escapades dans les buissons et les écuries - nous a fait découvrir une région différente et intéressante, comme par ex. le pont suspendu en bois. Fatigués mais sereins, nous avons rejoint Ecublens vers 18h15. N'hésitez pas à venir avec nous !



Conférence du 28 avril 2015: **Brisée – Témoignage de Gladys Ambort**

Conférence donnée à la bibliothèque communale à 20h par Gladys Ambort qui fut incarcérée dans les prisons argentines du 27 mai 1975 au 8 janvier 1978. Agée de 17 ans, elle avait été arrêtée pour avoir exprimé des positions politiques opposées au pouvoir, avant d'être libérée et expulsée d'Argentine sous la pression de la France. 11 d'entre nous ont apprécié cette rencontre passionnante.



Marche: **Marche du 12 mai 2015**



En ce bel après-midi du 12 mai, 8 courageux se lancèrent dans ce parcours de 7.5 km ralliant Villette à Ouchy par le sentier des douaniers. En compagnie des mouchérons qui s'étaient invités sans notre permission, nous avons pu voir sur les rives de nombreux - et parfois imposants - bois morts résultant des pluies diluviennes. Seul un cygne a su en tirer parti... La pause "glaces" à Pully a été la bienvenue avant de rejoindre Ouchy.



Accueil café-jeux



2 lundis par mois

Dans notre local du Veilloud 5, on organise des parties de cartes, Scabble, Rummikub, Skipbo etc. Le deuxième et quatrième lundi du mois, à 14h00, jusqu'à 17h00 environ. Pour soutenir notre concentration, un café, un thé, ou une boisson froide sont servis ainsi que des biscuits ou du chocolat. Les joutes sont amicales et conviviales. Nous sommes jusqu'à 15 participants. Les jeux ont eu lieu les 13 et 23 avril, 11 mai ainsi que les 8 et 22 juin 2015. N'hésitez pas à venir, c'est sans inscription.



Conférence du 21 mai 2015



Le Japon entre traditions et modernisme

Une trentaine de paires d'yeux se sont tournés vers l'Extrême-Orient grâce au diaporama agréablement commenté par Mme Claudine Breider. Des cerisiers en fleurs, aux



Mme Claudine Breider, conférencière et membre du groupe 55+

temples shinto et sanctuaires bouddhistes, tout en évoquant le modernisme des grandes mégapoles, le voyage fut rempli de merveilles, de curiosités et d'humour. Nul doute que ces yeux-là, chargés de couleurs et de bonheur, brillaient à l'issue de la conférence.



Marche

Marche du 26 mai 2015

Partis d'Ecublens, nous avons traversé les terrains de football de Chavannes. On a bien hésité à jouer au ballon... mais finalement on a préféré longer la rivière et atteindre ainsi les rives du lac. Arrêt boisson au Resto du Carrousel de Vidy. Repartis d'un bon pied, nous sommes arrivés à Ouchy, où nous avons pris métro et bus pour rejoindre Ecublens. Temps très agréable, ambiance pleine de bonne humeur et effectif réduit cette fois, puisque nous n'étions que 7 participants. Les meilleurs (hm, hm...), bien sûr !



Spectacl'Expo 55+

Exposition "Sir Peter Ustinov" du 28 mai 2015

Pour la première fois en Suisse, le Musée Alexis Forel de Morges présentait une exposition en hommage à Sir Peter Ustinov (1921-2004), acteur, réalisateur, écrivain et philanthrope. Personnalité exceptionnelle de par ses différents rôles ou réalisations dans le monde du cinéma et du théâtre, il avait fui l'agitation d'Hollywood pour s'installer à Bursins. Il trouvait notre pays beaucoup plus tranquille et la technique du son et du cinéma y était tout aussi performante qu'ailleurs. Le conservateur du Musée, M. Yvan Schwab, nous fit une présentation très intéressante et nous guida dans cette belle demeure datant du XV^{ème} siècle. 14 d'entre nous ont pu apprécier les extraits de films et les photos. Puis nous nous sommes rendus au bord du lac pour nous désaltérer sur une terrasse, avant de rentrer en bus ou en train à Ecublens.



7^{ème} FORUM du 30 mai 2015



De 16h00 à 19h00

En ce samedi après-midi ensoleillé à part quelques nuages passagers, nous avons installé notre stand au coeur de la Fête Interculturelle d'Ecublens. Entre nappes rouges à croix blanches et ballons multicolores, nous avons fière allure. Notre section "atelier créatif" y présentait ses réalisations et des panneaux illustraient toutes nos autres activités très variées. Un petit groupe était présent pour donner plein d'informations sur ces dernières et distribuer leur prospectus d'accueil et agenda aux visiteurs. Même Madeleine

a poussé la chansonnette en direct à la radio locale et énuméré haut et fort tout ce que l'on fait. Ainsi, nous avons pu convaincre quelques nouvelles personnes à nous rejoindre.

En plus, nous étions au premier rang pour admirer les danses et musiques des pays ou communautés présentes sur Ecublens: Portugal, Kosovo, Pays Basque, Turquie, Afrique, Espagne, Vietnam, etc. D'autres stands proposaient leurs spécialités culinaires ou leurs boissons exotiques. Ambiance joyeuse et colorée! Beau succès pour notre 7^{ème} Forum!



NOUVEAU

Jardinage

1^{er} coup de bêche donné le 25 avril 2015

Un petit groupe des 55+ s'est formé pour créer un jardin communautaire sur une parcelle mise à disposition par la commune. Le but de cette activité est de susciter des occasions de rencontres entre membres, tout en apprenant ensemble à jardiner. Après avoir pris le temps de définir leurs objectifs, les participants ont passé aux travaux pratiques le 25 avril. Légumes (radis, carottes, salades, courgettes), fruits (fraises, framboises), herbes aromatiques et fleurs (tournesols, capucines, campanules) ont été plantés/semés. Le 4 juin nous avons eu le plaisir d'effectuer notre première récolte : de magnifiques radis, dont certains ont été dégustés sur place lors d'un pique-nique ! Si cette activité vous intéresse, vous pouvez contacter Liliane Cuendet au 021 691 63 67.

Marche 

Balade du 9 juin 2015

Par une agréable après-midi, 12 participants n'ont pu qu'admirer la magnifique Vallée de la Jeunesse avec ses superbes rosiers si bien entretenus par les jardiniers de la Ville de Lausanne. La balade s'est poursuivie au bord du lac en direction ouest pour se terminer, pour certains, à l'arrêt du M1 de Dorigny et pour d'autres à Ecublens.



5 juin 2015

« Comptes coquins » par Christine Métrailler à la Bibliothèque communale à 20h00. Non prévue, cette rencontre avec la conteuse valaisanne au langage fleuri nous fit partager un moment drôle. 14 membres des 55+ y participèrent.

Visite-découverte du 11 juin 2015



Visite de l'entreprise GALEXIS à Ecublens



Galexis est une entreprise du Groupe Galenica, leader du marché dans le domaine de la logistique de santé. En tant que grossiste pour 600 pharmacies en Suisse, elle garantit l'approvisionnement des médicaments dans les délais. Commandés le matin, livrés l'après-midi! Pour y arriver, elle s'est dotée de nombreuses machines robotisées et de chaînes de distribution dans un espace restreint. 21 d'entre nous ont été impressionnés par une telle gestion de stock et cette organisation n'autorisant aucune erreur. A la sortie, nous nous sommes rendus au Restaurant des Inventions pour un bon repas - beaucoup plus digeste que tous ces médicaments !



Marche: Balade (plus sportive) du 24 juin 2015

Par une météo agréable, 26 braves se rendirent le matin aux Rasses (1200 m) par co-voiturage depuis Ecublens. Puis, ils montèrent courageusement à travers forêts et pâturages jusqu'au sommet du Chasseron (1607 m). La récompense fut magnifique: une vue splendide à 360° sur le Jura, les Alpes, les Préalpes et le lac de Neuchâtel, rien que ça! La descente en direction du refuge de la Casba (1410 m) demandait volonté et concentration. L'arrivée à la cabane fut un soulagement où un apéritif fut servi, suivi de fondue, croûte au fromage, roesti, salade et dessert. Le chemin du retour, plus paisible, ramena - sains et saufs - tous ces vaillants marcheurs jusqu'au point de départ. Au total 10 km en 4h20!

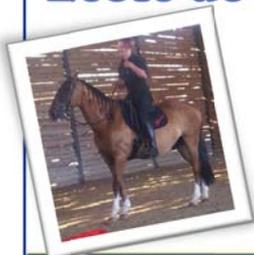


Visite-découverte du 25 juin 2015



Ecole de cirque, équitation et théâtre ShanJu

Une douzaine de personnes se sont rendues à l'école du cirque Shanju à Ecublens en fin d'après-midi pour assister au spectacle de fin d'année des élèves. Acrobaties, exercices au trapèze, mais surtout de nombreuses démonstrations de dressage avec les chevaux. Voilà ce que nous ont fait découvrir des jeunes de 6 à 16 ans. La philosophie de l'école: un travail avec les animaux sans contrainte et en douceur. La soirée fut suivie d'un repas canadien sous un chaud soleil estival en compagnie de nos nouveaux amis: chevaux, chèvres, chiens, chats, poules apprivoisées et de leurs propriétaires.



Pas encore membre? Rejoignez-nous! Pour toute personne dès 55 ans domiciliée à Ecublens (ou alentours). Sans cotisation, ni obligation ou contrainte. Vous pouvez voir le programme complet de nos activités (agenda) sur :

www.ecublens.ch/55+

Vous pouvez nous contacter par Email à : **55+@ecublens.ch** ou par téléphone

55+
d'Ecublens 

Pour recevoir notre agenda et l'ECHO BLANC électroniquement, envoyez-nous svp votre Email.

Verena Pezzoli
Pro Senectute Vaud

079 376 03 87

ou

Marianne Diserens
55+ d'Ecublens

079 709 96 20

Le groupe "55+ d'Ecublens" remercie vivement ses partenaires pour leur soutien, soit:

