

L'ECHO BLANC

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

Rétrospective Juillet-Septembre 2015

3/2015



Marche du 7 juillet 2015

Nous étions 11 très courageux qui avons découvert les Gorges du Gottéron. Nous sommes partis tôt en co-voiturage pour rejoindre Tafers. De là, c'est à pied que nous avons parcouru 12,8 km en affrontant la canicule, avant de rejoindre nos voitures.

Après un petit rosé bien frais et, pour tous, un grand verre d'eau, nous nous sommes retrouvés sous un tilleul pour un repas copieux au restaurant. Nous étions de retour avant 16h00.



Pique-nique dans notre jardin - 10 juillet 2015

C'était une magnifique journée d'été. Après avoir dégusté des dips et des quiches de légumes du jardin et partagé un repas copieux et varié, la rencontre s'est prolongée assez tard dans la soirée. L'ambiance était fort sympathique, les discussions nourries (tout comme nos estomacs d'ailleurs...). En plus, nous avons eu le plaisir d'écouter Madeleine réciter des poèmes. Une belle soirée pour ces 12 participants!



Marche du 14 juillet 2015

Avec cette canicule, nous n'étions que quatre à parcourir courageusement le Boiron de St-Prex à Morges. Si l'on ne pouvait parler de fraîcheur, l'air ambiant y était bien supportable. La pause glace maison à "La Maison de la Rivière" fut bien appréciée. Du coup, les éléphants devinrent bleus et les cygnes et les oies se mélangèrent et firent des petits croisés. Bizarre, non ?



Marche du 28 juillet 2015

Magnifique promenade organisée par Herbert dans le vignoble du Lavaux, même si parfois la pente fut assez raide. Le Léman offrait une couleur d'émeraude et les ceps de vigne étaient bien fournis. Départ depuis la gare de Puidoux-Chexbres sur route et sentier. Après une petite heure de marche, pause café-croissant à Chexbres, suivie de la descente sur Rivaz à travers les vignes avec une vue magnifique à couper le souffle sur tout le panorama lémanique. La fin du parcours empruntait le sentier du Vinorama et se termina devant une bière au restaurant de Rivaz.



Atelier créatif:

1er juillet, 2 et 16 septembre 2015



A part la petite pause estivale de fin juillet et d'août, ces dames ont continué de se rencontrer aux dates ci-dessus. Nous vous attendons volontiers pour partager idées et force créative. Ouverture à 13h30 au Veilloud 5, le premier et le troisième mercredi du mois. Pour plus d'informations, veuillez contacter Mme Evelyne Messerli au 021 634 77 94.

Exposition "Yul Brynner" du 21 juillet 2015

Par une température estivale, une douzaine de personnes étaient présentes pour la visite-découverte de l'exposition « Yul Brynner », acteur de cinéma et de théâtre, à l'Expo-Fondation Bolle à Morges. La vie mouvementée et la carrière de cet acteur atypique établi au bord du lac Léman dans les années 60 n'avait plus de secret après environ une heure de visite. Certains ont également (re) découvert la salle permanente consacrée à la célèbre actrice Audrey Hepburn qui a vécu à proximité de Morges durant plus de 30ans. Cette visite fut suivie d'un apéritif servi au sein de l'Expo-Fondation Bolle.

Pour ceux qui le souhaitent, nous avons prévu de poursuivre cette sortie par un repas de filets de perches que nous avons pu déguster à l'ombre des platanes sur la terrasse du restaurant « Le Léman » au bord du lac. Ciel bleu, lac scintillant sous les rayons du soleil, table agréable et conviviale : une vraie journée de vacances pour tous.



Marche du 11 août 2015

Cette journée du 11 août restera sans doute dans les mémoires des 18 participants qui semblent avoir apprécié cette balade. A 8h30, les transports publics nous ont emmenés à Ballègue (Epalinges) là où a débuté la marche. Nous avons bénéficié d'une météo agréable, ce qui nous a permis de parcourir 7,5 km sans trop souffrir. Nous nous sommes tout de même offerts une petite pause café au Chalet des Enfants avant de poursuivre direction Cugy où nous avons partagé un moment de convivialité en profitant agréablement de la place de pique-nique que Cugy met à disposition du public. Nous étions de retour vers 15h00.



Jardinage et souper canadien - 14 août 2015

Notre groupe jardinage nous a proposé de venir partager un moment au jardin et discuter des futures plantations et activités. Comme il pleuvait, nous nous sommes rabattus dans notre local du Veilloud 5. 13 personnes étaient présentes et en profitèrent pour goûter quelques légumes du jardin. Bien d'autres bonnes choses nous furent offertes, puisque chacun amenait une part du souper. Ambiance sympathique et chaleureuse. On a ri et bien discuté aussi. A refaire !



Marche du 25 août 2015

En ce mardi 25 août, la météo se prêtait bien à une balade. 24 personnes des 55+ d'Ecublens en ont bien profité. Après un co-voiturage jusqu'aux Clées, départ pour la descente des Gorges de l'Orbe par la rive gauche. L'ombrage du chemin était bien agréable et après 7.5 km parcourus en 2h40 (y.c. les pauses), cette superbe balade se termina devant la buvette du FC Orbe.



Visite du jardin botanique du 28 août 2015

C'est sous un beau soleil que 17 personnes des 55+ d'Ecublens ont pris la direction du jardin botanique de Lausanne. La conservatrice du musée, Mme Magnin-Gonze nous a accueillis pour nous présenter l'exposition sur l'illustration botanique « Aussi vrai que nature! ». Toutes les techniques de l'illustration ont été abordées (gravure sur bois, sur métal, dessin, aquarelle...). Des planches épurées, jusqu'à celles plus détaillées au fil des ans, nous ont révélé la complexité morphologique des fleurs et des plantes.

La visite s'est poursuivie à l'extérieur sur la colline de Montriond en compagnie de Mme Schneider, spécialiste du monde des abeilles. Elle nous a rappelé l'importance de conserver un environnement adéquat pour leur survie. Notre sortie s'est terminée par un agréable repas au restaurant « Le Milan », tout proche du parc éponyme.



Accueil café-jeux

2 lundis par mois

Après une pause estivale en juillet, nos jeux ont repris dans notre local du Veilloud 5, le deuxième et le quatrième lundi du mois, à 14h00, jusqu'à 17h00 environ. Les joutes sont amicales et conviviales. Nous sommes jusqu'à 15 participants. Les jeux ont eu lieu les 10 et 24 août 2015 ainsi que les 14 et 28 septembre 2015. N'hésitez pas à venir, c'est sans inscription.



Apéro de départ

Notre stagiaire Laurie nous quitte le 31 août 2015

Engagée par Pro Senectute Vaud pour une année, Laurie (photo du haut) a suivi un stage à 50% dans l'unité de travail social communautaire. Après avoir fait des études de psychologie à l'université, Laurie s'est intéressée aux personnes âgées.

Son projet de stage s'est penché sur les représentations de l'autonomisation. Elle a interrogé une dizaine de personnes impliquées dans le projet Quartiers Solidaires d'Ecublens, puis a fait un retour des résultats en plénière. En parallèle de son stage avec les 55+, elle a fait un stage de six mois dans une unité de l'hôpital psycho-gériatrique de Marsens dans le canton de Fribourg comme psychologue, stage qu'elle a terminé le 31 août également.

Pour fêter son départ, Laurie nous a conviés à un apéro et, bien que nous la regrettions, nous lui avons souhaité une brillante carrière et l'avons remerciée pour tout ce qu'elle a fait pour notre groupe.

Notre prochaine stagiaire s'appelle Charlotte (photo du bas). On vous en dira plus.... plus tard.



Laurie



Charlotte

Repas communautaire

Repas du 12 septembre 2015

Après une pause estivale en juillet et août, nous nous sommes retrouvés le samedi 12 septembre à midi au Centre socio-culturel d'Ecublens pour déguster un bon repas préparé par notre cuisinière Corinne. Comme entrée, des tomates farcies à la salade russe. Ensuite, du saumon avec des pommes de terre et de la salade. Pour terminer, un excellent carpaccio d'ananas à la glace vanille.



Centre

des jeunes nous a mis à disposition de jeunes enfants/ados tous dévoués pour nous aider et nous servir. Une fillette de 11 ans a même chanté, a capella, une magnifique chanson du film "La famille Bélier". Mes chers parents, aujourd'hui je pars.....

N'hésitez pas à nous rejoindre. C'est un samedi par mois. Inscriptions obligatoires auprès de Corinne Lepore au 021 691 64 69. Coût Fr. 20.- par personne tout compris (entrée, boissons, menu principal, dessert et café).

Cours Smartphone/Tablette:

8/15/22/29 juillet + 5/12 août et 2/9 sept.2015

Malgré l'été très chaud, notre membre dévoué a continué de former plusieurs d'entre nous sur ces nouvelles technologies. Il faut dire que ces cours avaient lieu le matin de 10h00-11h30. Mais tout de même !

Du cours basique au cours avancé, aussi bien sur iPhone/iPad que sur smartphone/ tablette Android, chacun a pu apprendre à enfin maîtriser son appareil. Une nouvelle série de cours sera organisée cet automne.

Renseignements auprès de Philippe Chevalley : 079 531 55 89.



Marche

Balade du 15 septembre 2015



Par cet après-midi quelque peu automnal, 17 personnes se sont réparties dans 4 voitures pour rejoindre " Le Bois de Chênes" à la sortie de Vich.

Un bien agréable chemin nous a permis de découvrir la diversité de cette réserve naturelle, dont un champignon parasite de l'amadouvier, utilisé comme amadou pour l'allumage de feu (briquet, etc.). On l'appelle aussi « l'œuf au plat » tellement sa forme y fait penser.



Après avoir parcouru les 4.3 km en 1h40, le restaurant de la Croix Verte nous a accueillis pour un moment de convivialité.
Retour à Ecublens à 17 h 30.

Spectacle/Expo 55+

Conférence du 17 septembre 2015



Conférence intitulée « Quand un décès survient : comment accompagner ceux qui partent et ceux qui restent ».

Directeur des Pompes Funèbres Générales, M. Edmond Pittet nous a parlé de son expérience par rapport à la fin de vie, le respect à avoir envers le défunt qui est une personne et non un corps, et à la grande flexibilité requise pour répondre aux désirs parfois originaux des familles en deuil. Il nous a également informé sur toutes les actions nécessaires lorsque quelqu'un disparaît, que ce soit sur le plan administratif, juridique ou financier. Sujet délicat, mais intéressant. 26 d'entre nous y participèrent et purent lui poser toutes sortes de questions.

Visite découverte

Four de Renges – 24 septembre 2015

→ Compte-rendu dans notre prochain ECHO BLANC No 4 d'hiver

Visite découverte

ECA – 29 septembre 2015

→ Compte-rendu dans le prochain ECHO BLANC No 4 d'hiver

Marche

Balade du 29 septembre 2015

→ Compte-rendu dans le prochain ECHO BLANC No 4 d'hiver

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+

55+
d'Ecublens



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

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:

