



# Le Qi Gong pour la Santé

## Travaille sur le corps et l'esprit

### Conférence de Badema Marbot



**jeudi 23 septembre 2021 à 14h30**

Le Qi Gong pour la Santé est un art énergétique, issue d'une discipline ancestrale chinoise. Qi Gong signifie en chinois « le travail du souffle ». C'est un ensemble d'exercices qui dirigent et guident l'énergie (Qi), travaillent sur la respiration et les organes internes. Il conduit aussi l'énergie le long des méridiens afin de nourrir le corps et l'esprit. La Chine a intégré les techniques du « Qi Gong pour la Santé » dans les soins hospitaliers publics.

A chaque saison, nous pouvons travailler sur la circulation d'énergie des méridiens liés aux organes, activer les points d'acupuncture, revitaliser le corps et l'esprit.

Badema Marbot vous expliquera la méthode « Qi Gong 99 pour se régénérer ». C'est un ensemble de 39 mouvements destinés aux jeunes de 9 à 99 ans.

Les exercices activent la circulation de l'énergie du sommet de la tête jusqu'aux extrémités des orteils, le long des méridiens qui relient les points utilisés en acupuncture. Ils vous aideront à rester jeune et vous rempliront de bien-être.

Vous pourrez pratiquer ce Qi Gong chez vous ou en groupe.

**Salle Federer, 1<sup>er</sup> étage, Centre socioculturel d'Ecublens**

**Inscription obligatoire jusqu'au vendredi 17 septembre au plus tard sur [www.resoli.ch](http://www.resoli.ch) ou auprès de Dominique Breider par e-mail : [dcjf.breider@bluewin.ch](mailto:dcjf.breider@bluewin.ch) ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89**

*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*

## Découverte de la pisciculture de Vionnaz



**Jeudi 30 septembre 2021**

Les Groupes Pêche et Visites-SpectacleExpo des « 55+ d'Ecublens » vous propose de découvrir la Pisciculture de Vionnaz.

Construite en 1968 en collaboration avec Monsieur Hans Althaus, de nationalité suédoise, mais d'origine suisse. Il a apporté des méthodes modernes d'élevage du nord de l'Europe. Constamment modernisée et agrandie ces vingt dernières années, elle est devenue rapidement le producteur de truites N° 1 en Suisse.

La pisciculture de Vionnaz produit à elle seule, dans ses installations mécanisées de Vionnaz et Massongex, quelque 30% de la production indigène. Sa production va de l'œuf à la truite portion ou transformée ainsi que le repeuplement des rivières.

Afin que vous puissiez apprécier les produits de cet établissement, nous avons prévu une dégustation. Vous aurez également la possibilité d'acquérir ces produits.

La visite sera précédée d'un repas buffet asiatique au restaurant :



**Coût** : visite gratuite. **Buffet asiatique à volonté** : 29CHF boissons non comprises

**Rendez-vous à 11h00** devant le centre socioculturel d'Ecublens. **Déplacement en covoiturage** : 10CHF, **prévoir 5CHF** pour votre chauffeur et l'Association lui versera une subvention de 5CHF pour chaque occupant du véhicule comme défraiement

**Nombre limité de participants. Inscriptions jusqu'au 22 septembre 2021 au plus tard** sur [www.resoli.ch](http://www.resoli.ch) ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : [dcjf.breider@bluewin.ch](mailto:dcjf.breider@bluewin.ch) ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

## Repas interculturel à « *La Cantine* » de Bussigny



### Mercredi 6 octobre 2021

Le Groupe interculturel et intergénérationnel des « 55+ d'Ecublens » vous propose de participer à une aventure culinaire et humaine en participant à un repas préparé par l'équipe de « La Cantine » qui vous fera voyager autour du monde. Les mets sont préparés par des bénévoles et des réfugiés qui souhaitent acquérir une formation dans la restauration.

Favoriser l'intégration sociale et professionnelle, ce projet repose uniquement sur le bénévolat et le partage du savoir-faire culinaire entre personnes de différentes communautés. **Les bénéfices de ces repas sont consacrés à la formation des bénévoles afin qu'ils acquièrent des compétences leur permettant de trouver un travail.**

**Rendez-vous à 11h30** devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Repas dès 12h00.

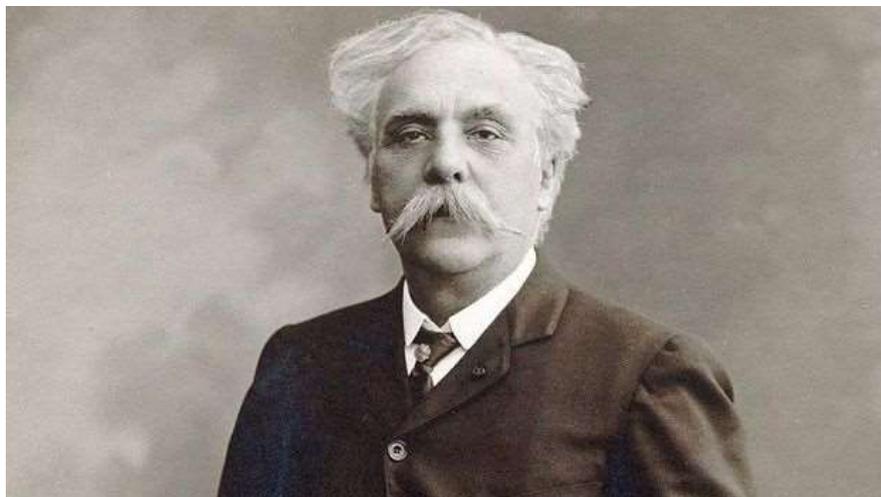
**Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition.**

**Coût : 15CHF/pers.** au minimum pour une entrée, un plat, un dessert, eau et café

**Inscriptions jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre au plus tard** auprès de : Dominique Breider sur [www.resoli.ch](http://www.resoli.ch) ou par e-mail : [dcjf.breider@bluewin.ch](mailto:dcjf.breider@bluewin.ch) ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Merci de nous indiquer, lors de l'inscription, si vous avez un véhicule à disposition.

## Gabriel Fauré



Conférence présentée par Mme Célestine Colbert

Artiste lyrique et musicologue

**Jeudi 14 octobre 2021 à 14h30**

L'association des « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à une conférence, illustrée de parenthèses musicales, sur le compositeur et organiste français Gabriel Fauré (1845-1924).

Si vous connaissez Lausanne, alors vous aurez sûrement déjà remarqué la plaque commémorative apposée près de l'entrée de l'Opéra mentionnant les relations privilégiées que le compositeur français Gabriel Fauré a entretenue toute sa vie non seulement avec cette ville, mais avec la Suisse, une affection datant de l'époque où il était, à Paris, l'étudiant de Louis de Niedermeyer, compositeur et professeur d'origine helvétique. De Gabriel Fauré, on retient souvent l'image d'un monsieur à l'abondante chevelure blanche et à la moustache fournie. Mais qui est ce compositeur enjambant gracieusement l'entre-deux siècles, né en 1845 et mort en 1924 ? Le paysage artistique de la France de Fauré est peuplé de personnages aujourd'hui illustres dont même une très incomplète liste suffit à faire rêver : Claude Monet est presque son exact contemporain, Claude Debussy à peine un peu plus jeune, Georges Bizet à peine un peu plus vieux, il est un grand ami de Camille Saint-Saëns, correspond avec Paul Verlaine ou Marcel Proust et Frantz Liszt joue certaines de ses œuvres. Le wagnérisme flotte encore dans l'air mais les grandes innovations harmoniques du XXe siècle déjà s'annoncent... La vie de l'énigmatique Fauré couvre en effet une période de grands chamboulements, tant pour le monde que pour la création musicale ; nous verrons comment il a su être contemporain de son temps tout en cheminant calmement sur la voie qu'il sentait être la sienne.

**Salle Federer, au 1<sup>er</sup> étage du Centre socioculturel d'Ecublens.**

**Inscription obligatoire jusqu'au vendredi 8 octobre au plus tard sur [www.resoli.ch](http://www.resoli.ch) ou auprès de Dominique Breider par e-mail : [dcjf.breider@bluewin.ch](mailto:dcjf.breider@bluewin.ch) ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89**

*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.*

## Repas interculturel à « *La Cantine* » de Bussigny



### Mercredi 3 novembre 2021

Le Groupe interculturel et intergénérationnel des « 55+ d'Ecublens » vous propose de participer à une aventure culinaire et humaine en participant à un repas préparé par l'équipe de « La Cantine » qui vous fera voyager autour du monde. Les mets sont préparés par des bénévoles et des réfugiés qui souhaitent acquérir une formation dans la restauration.

Favoriser l'intégration sociale et professionnelle, ce projet repose uniquement sur le bénévolat et le partage du savoir-faire culinaire entre personnes de différentes communautés. **Les bénéfices de ces repas sont consacrés à la formation des bénévoles afin qu'ils acquièrent des compétences leur permettant de trouver un travail.**

**Rendez-vous à 11h30** devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Repas dès 12h00.

**Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition.**

**Coût : 15CHF/pers.** au minimum pour une entrée, un plat, un dessert, eau et café

**Inscriptions jusqu'au 29 octobre au plus tard** auprès de : Dominique Breider sur [www.resoli.ch](http://www.resoli.ch) ou par e-mail : [dcjf.breider@bluewin.ch](mailto:dcjf.breider@bluewin.ch) ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Merci de nous indiquer, lors de l'inscription, si vous avez un véhicule à disposition.

# LA CURIOSITE DES ANGES



© Claude Dussez

## **Jeudi 4 novembre 2021 salle du Vortex**

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un spectacle de François Cervantes, Dominique Chevalier et Catherine Germain, par l'Entreprise et mis en scène de François Cervantes.

Il y a quelques années, nous avons découvert Arletti dans *Le 6ème jour*, rejointe ensuite par Zig et le Boudu dans *Les Clowns*. Les voici de retour, Zig et Arletti, piquetés d'humour fin et subtil, un homme, une femme, deux clowns, perdus comme deux cloches ou purs comme deux anges, réduisant le monde à quelques questions fondamentales et vertigineuses de l'existence. Mais tant qu'on n'y a pas répondu, y a-t-il autre chose à faire ?

Un moment magique où l'on voudrait que le temps s'arrête...

**Rendez-vous à 18h00** devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 19h00.

**Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition et des places de théâtre disponibles au moment de votre inscription.**

**Coût : 10CHF/pers.**, participation de 5CHF des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

**Inscriptions jusqu'au 27 octobre 2021 au plus tard** sur [www.resoli.ch](http://www.resoli.ch) ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : [dcjf.breider@bluewin.ch](mailto:dcjf.breider@bluewin.ch) ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

*Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.*

Entrée libre

# BROCANTE



**55+**  
d'Ecublens



**Samedi**  
**6 novembre 2021**

**Grande salle du Motty**  
**1024 Ecublens VD**

**De 8h00 à 16h00**

**BIENVENUE**  
**A TOUS!**

L'Association «55+ d'Ecublens» a le plaisir de vous inviter à sa troisième brocante, un vrai marché de l'occasion et de l'antiquité. Du livre aux habits ou aux bibelots, de la vaisselle aux anciens appareils ou petits meubles, tout sera bradé à bas prix! On a vidé nos greniers, nos garages, nos armoires, nos tiroirs et nos caves! Buvette à disposition.

**Information**



[brocante.ecublens@bluewin.ch](mailto:brocante.ecublens@bluewin.ch)



**021 691 93 53**

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

**55+**  
d'Ecublens



Grande salle du Motty  
Place du Motty - 1024 Ecublens

**Jeudi 18 novembre 2021 à 14h30**

# **INDE DU NORD EST**

**ASSAM - NAGALAND - MANIPUR - TRIPURA**



**Éthnies  
méconnues**

Présentation  
et film  
par  
Gilbert Fontollet

Inscription conseillée  
au 078 817 89 89  
dcjf.breider@bluewin.ch



## Exposition-vente d'objets artisanaux



**Du lundi 29 novembre au samedi 4 décembre 2021**

Dans l'espace mis à sa disposition en face du magasin C&A du Centre commercial du Croset à Ecublens, le groupe Atelier Créatif des « 55+ d'Ecublens » vous propose de visiter son exposition-vente d'objets confectionnés tout au long de l'année par ses membres. Vous y trouverez toutes sortes de petits objets et bijoux fantaisie que vous pourrez acquérir à des prix modiques, assister à la réalisation de certains de ces objets et même passer des commandes personnalisées.

Horaires :

- Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h00
- Le vendredi de 8h30 à 19h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30