55+ d'Ecublens

C'EST QUOI LE BONHEUR POUR VOUS ?

7 MILLIARDS D'INDIVIDUS, MILLIARDS DE DÉFINITIONS

Lundi 4 avril 2022 à 14h30

Le Groupe Cinéma+ des "55+ d'Ecublens" propose de visionner un film réalisé par Julien Peron et Laurent Queralt qui n'a qu'un seul et même objectif : réveiller les consciences et semer des graines de bonheur ! Durée1h20. Un échange est prévu à la fin de la projection.

Recherche universelle depuis des millénaires, l'homme n'a cessé de se questionner. Philosophes, écrivains, scientifiques, maîtres spirituel, chercheurs en tout genre s'attardent à comprendre la mécanique du bonheur. Et si le bonheur s'apprenait ? Et si tout partait de notre éducation ? Pendant 4 ans, Julien Peron a sillonné notre belle planète, seul, sans équipe de tournage et en autofinancement à la rencontre de ces hommes et femmes qui cherchent à percer les mystères du bonheur. Le film aborde un nombre important de thématiques toutes liées au bonheur et nous met face à nos responsabilités et à nos choix.

Salle Federer, au 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens.

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.

Repas interculturel à « La Cantine » de Bussigny

Mercredi 6 avril 2022

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 11h40
0 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 mars au plus tard auprès de : Dominique Breider sur www.resoli.ch ou par e-mail : 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.

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.

Comment renforcer sa stabilité et son équilibre en position assise

Atelier conférence par Bernard Cavin, ergothérapeute

Jeudi 7 avril 2022 à 14h30

Cet atelier va nous permettre de découvrir et d'entraîner les sensations naturelles qui dirigent et organisent nos postures et nos mouvements dans la vie quotidienne.

Des exercices simples qui, pratiqués au quotidien, ont démontré des effets bénéfiques lors des difficultés pour se lever, se déplacer et s'asseoir.

Cette approche a également un impact sur l'équilibre, la peur des chutes, le sentiment d'insécurité et la douleur de certains mouvements.

Salle Federer, au 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens.

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.

REPUBLIQUE ZOMBIE

Jeudi 7 avril 2022 à la Grange de Dorigny

Le Groupe Visites-SpectaclExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un projet chorégraphique et musical conçu par Nina Santes. Créé et interprété par Betty Tchomanga, Soa de Muse, Olivier Normand.

République Zombie est une pièce pour interroger et exacerber un état zombie, au sens d'un "engourdissement du temps, de l'action, du monde entier" (R. Barthes), et performer nos stratégies de réveil et de mise en alerte. C'est un projet chorégraphique et musical qui prend pour point de départ la figure du zombie et s'intéresse, à travers elle, aux phénomènes de dissociation, de disparition et de présence.
La dissociation comme langage chorégraphique et musical des corps zombies, comme symptôme de nos temps modernes capitalistes, de nos aliénations, de notre relation aux traumas, de nos corps démembrés, de nos affects coupés.
Quel langage du monde en décomposition, de la civilisation malade ? Comment vivre avec nos états disloqués, leur faire place, s'éprouver vivants parmi eux ?

Rendez-vous à 18h00 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 19h00. Durée : 1h20

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 mars 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : 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.

MA COLOMBINE

REPRISE

Dimanche 10 avril 2022

Le Groupe Visites-SpectaclExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à un spectacle écrit par Fabrice Melquiot. Mise en scène et interprétation : Omar Porras, Teatro Malandro.

Ma Colombine est un solo écrit par Fabrice Melquiot pour Omar Porras inspiré de l'histoire de ce dernier, de la Colombie qu'il garde enfouie en lui, de bribes de vie cueillies depuis l'enfance, aux sources du vivant et mises en touffes par un poète dont le regard travaille les mots du souvenir via l'étrangeté des rêves…

De l'histoire d'un homme est né poco a poco un conte, peut-être philosophique, où il n'y a plus de frontière, où l'on saute à la perche au-dessus de l'océan, où l'on parle à la lune, où naissent des visions. Ce « seul en scène » est une traversée du miroir d'Alice, où l'artiste a le nom de ses ancêtres indigènes et de ses rêves, au cœur des métamorphoses, et « c'est un chant, une danse, un conte pour célébrer le théâtre […] qui est cet endroit de communion, de confrontation avec soi-même et avec l'altérité ».

Rendez-vous à 16h30 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h30. Durée : 1h15.

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 des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 1er avril 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : 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.

"PARTAGE DE LECTURES"

activité animée par Sandra Favre

Mercredi 13 avril 2022 à 9h00

Chaque participant présente un livre qu'il a apprécié et le groupe décide d'en choisir quelques-uns à lire. Les livres se transmettent d'une personne à l'autre dans une boite à disposition dans la bibliothèque communale d'Ecublens.

Les réunions ont lieu tous les deux mois.

N'hésitez pas ä participer à ces séances de partages de lectures, qui permettent de découvrir des livres qui n'auraient peut-être pas suscité votre intérêt.

Bibliothèque communale, située au 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens, Rte du Bois 27.

Contact : Sandra Favre par courriel : s.scaltri@hispeed.ch ou éventuellement sur le répondeur du 079 399 76 03

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.

55+ d'Ecublens
CH. DE VEILLOUD 5, 1024 ECUBLENS

Commune en santé

PRENDRE L'AIR

« PRENDRE L'Air » s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent se promener sur un chemin facile, quasi à plat et d'une longueur d'environ 3 km pour ensuite se restaurer dans un café en toute convivialité. Le but est de découvrir d'autres paysages que ceux aux alentours d'Ecublens que tout le monde connait déjà.

Ces balades sont censées être moins ardues et moins longues que les marches pour le plaisir, afin de permettre à toute personne pas trop ou plus trop sportive, mais parfaitement autonome, d'avoir du plaisir à faire de nouvelles découvertes tout en marchant à son propre rythme.

Les déplacements se feront prioritairement en transports publics. Il est donc indispensable de savoir prendre un billet à une borne TL, ou d'avoir un téléphone portable ayant l'application Fairtiq, ou le 456 des TL, ou encore l'application des CFF, permettant ainsi de s'acquitter du tarif exigé.

Des photos-souvenirs de ces balades pourront être visionnées sur RESOLI dont une marche à suivre sera mise à disposition expliquant comment y accéder.

Dans un premier temps il est prévu de faire 1 sortie par mois et, en cas de succès de cette nouvelle version de balade, il sera possible de prévoir 2 promenades mensuelles.

Voici les dates des 3 premières sorties :

- **Mardi 19 avril 2022**
- **Mardi 17 mai 2022**
- **Mardi 21 juin 2022**

Un flyer précisant les détails de la balade, rendez-vous et lieu du départ, sera distribué quelques jours avant la date de la sortie. L'équipe responsable se réjouit d'accueillir de nombreuses personnes et se fera un plaisir de vous faire plaisir.

Si vous avez besoin de renseignements supplémentaires, vous pouvez prendre contact auprès de

Janine Chabloz : 079 220 28 55 / 021 691 18 63

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

L'ART DE CONSERVER LA SANTE

Lundi 25 avril 2022 à la Grange de Dorigny

Le Groupe Visites-SpectaclExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à une pièce chorégraphique d'Ondine Cloez composée d'un trio chanté, parlé et dansé. Interprétation par Ondine Cloez, Clémence Galliard, Anne Lenglet.

L'art de conserver la santé est une étude artistique sur l'ouvrage du même nom : **Régimen Sanitatis Salernitanum** ou l'art de conserver la santé. Ce recueil anonyme du XIIIème siècle est une suite de conseils et de recommandations pour garder la santé ; soit en se servant des choses qui la fortifient, soit en évitant celles qui l'altèrent.
Notre interprétation de L'art de conserver la santé est un trio chanté, parlé et dansé. En partant à la recherche de gestes perdus du passé avec nos corps d'aujourd'hui, nous questionnons le rapport que nous entretenons au passé, à ce que nous pensons disparu.

Rendez-vous à 19h00 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 20h00. Durée : 1h00

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 15 avril 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : 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.

Danse en ligne "country"

Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Mardi 3 mai de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux séniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gygax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com

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.

RESISTER, ENCORE

Mardi 3 mai 2022

Le Groupe Visites-SpectaclExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose de découvrir l'exposition RESISTER ENCORE avec Marylène, dans le cadre du programme « Passeuses et Passeurs de Culture » initié par le mcb-a et Pro Senectute Vaud. Marylène favorise l'accès au musée, en y organisant des visites "différentes", axées sur le partage, l'échange et la convivialité. Elle nous invite à la rejoindre pour un moment décontracté… et gratuit parmi les œuvres exposées.

Vous découvrirez une exposition qui explore des stratégies de résistance exemplaires face aux grands défis de notre temps.

Les pièces présentées sont des créations autonomes, comme des modèles de mondes alternatifs, une sélection d'œuvres d'artistes internationaux.

Aujourd'hui, tout le monde résiste à quelque chose. Avec 10'000 raisons valables, mais l'idée, ici, n'est pas d'illustrer un combat ou un autre par des œuvres, mais plutôt de présenter des pièces qui font exister l'esprit d'une résistance.

Bernard Fibicher, directeur du MCBA, signe ici sa dernière exposition.

Rendez-vous à 14h20 dans l'entrée principale du Palais de Rumine, place de la Riponne. Début de la visite guidée à 14h30, durée environ 1h30.

Visite gratuite et nombre de participants limité

Inscriptions jusqu'au lundi 25 avril 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : 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 visite, 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 4 mai 2022

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 11h40 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 26 avril au plus tard auprès de : Dominique Breider sur www.resoli.ch ou par e-mail : 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.

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.

55+ d'Ecublens

UNIL | Université de Lausanne

JUSTICE CLIMATIQUE :

entre responsabilité individuelle et collective

Jeudi 12 mai 2022 à 14h30

Le Groupe Conférences des « 55+ d'Ecublens » vous propose une conférence donnée par M. Augustin Fragnière, docteur en sciences de l'environnement et philosophe.

Il analysera la manière dont le changement climatique et la durabilité posent de graves problèmes de justice mondiale et intergénérationnelle en bousculant nos conceptions habituelles de la responsabilité individuelle.

Salle Federer, au 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens.

Commune en santé

Cité de l'énergie Ecublens pour l'avenir de nos enfants

VILLE VERTE SUISSE

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.

Formation
et information

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Permanences numériques

NOUVEAU À ECUBLENS

Soutien pour l'utilisation du smartphone

Pro Senectute Vaud va à la rencontre des retraités dans toutes les régions du canton pour les guider dans le monde du numérique.

Vous avez des questions sur l'utilisation de votre smartphone ? Vous souhaitez réaliser une opération sans y parvenir ? Rejoignez les permanences numériques de Pro Senectute Vaud organisées à Ecublens ! Des collaborateurs compétents vous attendent pour vous accompagner dans la recherche de solutions.

Lieu	Bibliothèque communale, Rte du Bois 27, 1024 Ecublens
Date et horaires	Vendredi 13 mai 2022, de 13h30 à 17h30 (possibilité de venir à toute heures) Pas d'installation de données bancaires
Participation	Entrée libre
Renseignements	Sandrine Crot, animatrice régionale 079 740 93 02 ou 021 828 04 76 sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

Dans le contexte sanitaire actuel, notre programme d'activités peut être soumis à modification. Par ailleurs, nous respectons les mesures édictées par les autorités et vous remercions de vous y référer.

bcu Bibliothèque communale Ecublens

55+ d'Ecublens

ECUBLENS ville et campagne

canton de Vaud

vd.prosenectute.ch

UN FIL À LA PATTE

COPRODUCTION

Dimanche 15 mai 2022

Le Groupe Visites-SpectaclExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à une pièce de Georges Feydeau mise en scène par Julien Georges.

Léger Feydeau ? Insipide ? Venez donc découvrir la déflagration des rires qu'il parvient à déclencher en vous par la saveur de ses mots hauts en tonalité, l'intelligence de ses quiproquos, la pétulance de ses personnages, le vertige de leurs entrées et sorties, de leurs courses-poursuites, de leurs apartés et de leurs invraisemblables rencontres fortuites !

Le jour même de la signature de son contrat de mariage avec Viviane Duverger, la fille d'une Baronne, Fernand de Bois d'Enghien ne sait toujours pas comment mettre fin à sa liaison avec Lucette Gautier, une chanteuse de caf'conc qui lui est fortement attachée…

Rendez-vous à 16h30 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h30. Durée : 2h15.

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 des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 6 mai 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : 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.

UN MOMENT DE LECTURE À HAUTE VOIX...

par Les Dissidents de la Pleine Lune

Les Dissidents de la Pleine Lune

Ces amoureuses et amoureux de l'écriture vous proposeront une lecture de courts textes de leur cru sur le thème : "Décrocher la Lune"

Au plaisir de vous emmener dans une quinzaine d'univers, souvent déjantés en une belle heure de lecture

Mardi 17 mai 19h30
Entrée libre
Public Adulte

Bibliothèque communale d'Ecublens
Route du Bois 27, 1024 Ecublens
tél : 021/695.33.40
www.ecublens.ch/cadre-de-vie

55+ d'Ecublens

ECUBLENS
ville et campagne

LES CLOCHARDS CÉLESTES

ACCUEIL

Vendredi 20 mai 2022

Le Groupe Visites-SpectaclExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à un spectacle écrit, mis en scène et conçu par Benjamin Knobil.

Laissons-nous embarquer par le rebétiko, cette musique des bandits et des anarchistes, des mafieux et des révolutionnaires, des marginaux fumeurs de haschich et des malandrins au grand cœur ! Prenons le bouzouki, le baglama et la guitare, le violon, le santouri, le kanonaki, l'outi et l'accordéon, le toumbeleki et les zilia, ou frappons notre verre d'un komboloï ou d'une cuillère métallique !

Le rebétiko, qui associe musique et danse, est né vers 1910 dans les bas-fonds du Pirée à Athènes, de la rencontre de deux populations, des paysans pauvres venus chercher une vie meilleure à la ville et des grecs chassés de Turquie à la fin de la guerre gréco-turque en 1922. Revenant au pays après un exil de plusieurs générations, ces derniers apportent avec eux des instruments jusqu'alors inconnus en Grèce.

Rendez-vous à 19h00 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 20h00. Durée : 1h30.

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 des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 12 mai 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : 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.

Danse en ligne "country"

Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Mardi 24 mai de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux séniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gygax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com

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.

Repas interculturel à « La Cantine » de Bussigny

Mercredi 1er juin 2022

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 11h40 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 24 mai au plus tard auprès de : Dominique Breider sur www.resoli.ch ou par e-mail : 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.

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.

Danse en ligne "country"

Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Mardi 21 juin de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux séniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gygax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com

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.

HACKUARIUM ET BIOHACKING

De quoi s'agit-il ?

Jeudi 16 juin 2022 à 14h30

Le Groupe Conférences des « 55+ d'Ecublens » vous propose une présentation des activités du Hackuarium d'Ecublens par Rachel Aronoff, biologiste, fondatrice de l'association AGiR ! Action pour l'intégrité génomique via la recherche et Présidente de l'association Hackuarium, un laboratoire ouvert au public qui veut démocratiser la recherche. Hackuarium offre à chacun la possibilité de découvrir, d'expérimenter et de contribuer avec ses compétences dans des projets, mélangeant biologie et technologie.

Ses membres pratiquent une science ouverte et participative, en dehors des institutions traditionnelles, dans le respect de la charte éthique du mouvement DIYbio EU. Ils favorisent par tous les moyens l'interdisciplinarité, et ses projets sont portés aussi bien par des scientifiques que par des citoyens architectes, designers, informaticiens, journalistes ou retraités.

On vous parlera de cellules, d'ADN, de musique, d'art bio, de petits pois et plus. Vous serez invités à découvrir des êtres vivants insoupçonnés qui habitent la mousse, au travers d'un microscope. N'hésitez pas à prendre avec vous un échantillon de mousse, si vous en avez envie.

Salle Federer, au 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens.

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.

Culture
et rencontre

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Table au bistrot
ECUBLENS

Restaurant Café Vaudois

Pro Senectute Vaud vous propose de prendre un bon repas dans une ambiance chaleureuse, autour de Tables au bistrot, organisées par des bénévoles.

Catherine Meuter, Micheline Lagrive et Dominique Breider vous accueillent au restaurant pour partager un savoureux moment et faire de nouvelles connaissances.

Lieu	Rue du Villars 36, 1024 Ecublens Arrêt « Villars » des bus 33 et 705 à 75m
Horaire et dates	À midi, les vendredis 14 janvier, 18 février, 18 mars, 8 avril, 13 mai, 17 juin, 15 juillet 2022
Participation	CHF 22.- entrée, plat, dessert et verre de vin (café ou thé en supplément)
Renseignements Inscriptions	Dominique Breider, 078 817 89 89 (merci de laisser vos coordonnées sur le répondeur) Au plus tard 72h à l'avance Non accessible en fauteuil roulant Transport à disposition sur demande

Menus au verso

canton de Vaud
vd.prosenectute.ch

Menus qui vous sont proposés :

14 janvier :	Salade mêlée, Filets de perches et frites, Tarte à la raisinée
18 février :	Soupe de légumes, Langue de bœuf sauce aux câpres, riz et carottes, Tarte aux pommes
18 mars :	Salade de lentilles, Atriaux de la Ferme en Croix, pommes mousseline et légumes, Boule de glace
8 avril :	Salade mêlée, Filets de perches et frites, Tarte à la crème
13 mai :	Tomates et mozzarella, Saucisse à rôtir de la Ferme en Croix, polenta et légumes, Poire Belle Hélène
17 juin :	Salade de betterave, Pavé de saumon à l'oseille du jardin, riz basmati et légumes, Tarte aux fruits
15 juillet :	Salade russe, Suprême de poulet jaune, jus corsé à l'Estragon, Risotto parmigiana et légumes, Parfait glacé

Dans le contexte sanitaire actuel, notre programme d'activités peut être soumis à modification. Par ailleurs, nous respectons les mesures édictées par les autorités et vous remercions de vous y référer.

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.