



Cours de dessin et de peinture

Si vous souhaitez exprimer votre créativité par le dessin et la peinture, l'Association « 55+ d'Ecublens » vous propose de suivre des cours où vous apprendrez différentes techniques de bases qui vous permettront de mettre en œuvre vos idées.

QUAND :

Dès le mardi 1^{er} septembre 2020 à 14h30 à 17h30

Ensuite, chaque mardi de 14h30 à 17h30 sauf pendant les vacances scolaires

OÙ :

Local de l'Association, chemin de Veilloud 5, 1024 Ecublens

COMBIEN :

Cours gratuit, fournitures à la charge des participants

Inscriptions :

Mohamed Tabti

De préférence par e-mail : mtt_1973@hotmail.fr

ou **sur le répondeur du téléphone portable** : 076 286 98 09

Nombre de participants limité à 8 personnes

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



Activité Qi Gong

L'Association « 55+ d'Ecublens » vous propose de pratiquer un art énergétique, issue d'une discipline ancestrale chinoise : le Qi Gong pour la Santé. C'est un ensemble d'exercices qui dirigent et guident l'énergie (Qi), qui 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 pour le public et les soins hospitaliers. 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.

Au Printemps : on fait circuler l'énergie dans les méridiens du Foie et dans celui de la Vésicule Biliaire, pour raffermir les tendons et les muscles.

En Été : on apaise les méridiens du Cœur et de l'Estomac, pour activer la circulation sanguine.

En Automne : on active la circulation des méridiens des Poumons et du Gros Intestin, pour renforcer le système respiratoire.

En Hiver : on agit sur les méridiens des Reins et de la Vessie pour renforcer notre vitalité et soulager le dos.

Cette activité peut se pratiquer assis sur une chaise si vous ne pouvez pas rester longtemps en position debout.

SUR INSCRIPTION et nombre limité de participants

QUAND : chaque semaine, sauf pendant les vacances scolaires. Les dates et horaires vous seront communiqués prochainement

OÙ : le lieu vous sera communiqué prochainement

COMBIEN :

Cours gratuit. Il est recommandé de venir avec des chaussures souples de sport ou des chaussons de danse ainsi que des vêtements souples et confortables.

RENSEIGNEMENTS :

Badema Marbot, tél. portable : 079 572 44 68 / e-mail : badema@befengshui.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

MON THEATRE

EST A

LA GRANDE GUERRE

DU SONDREBOND

L'OUEST

T K M

THEATRE

KLEBER

MELEAU

TKM.CH

CHARLES FERDINAND RAMUZ

MISE EN SCÈNE: ROBERT SANDOZ

CHEMIN DE L'USINE À GAZ 9
1020 RENENS-MALLEY

JE-DI: 19H SPECTACLE ITINÉRANT — ENTRÉE LIBRE

27.08 SAINT-SULPICE / 28.08 CRISSIER / 29.08 LAUSANNE

30.08 RENENS / 03.09 ÉCUBLENS / 04.09 BUSSIGNY

05.09 CHAVANNES-PRÈS-RENENS / 06.09 PRILLY

à 19h00 Place
François Silvant

Tournoi de pétanque

En doublette

OUVERT A TOUS

De la Jeunesse d'Ecublens

Samedi 5 septembre 2020

à la Place du Pontet

**Petite restauration et Bar
dès 11h30**



30.-

Par équipes

Début des matchs à 13h00

Inscription des équipes au 079 699 85 30,
par mail à megane_rossi@hotmail.com
ou sur place dès 11h30



Journée récréative, mardi 15 septembre 2020

Comme déjà fait ces dernières années et toujours appréciée, nous vous proposons une sortie-marche d'une journée, en remplacement de celle prévue en juin et annulée en raison des conditions sanitaires de l'époque.

C'est une balade régionale au départ de centre socio-culturel d'Ecublens avec pique-nique au refuge du Laviau de St-Sulpice



<https://map.schweizmobil.ch/?lang=fr&photos=yes&logo=yes&season=summer&bgLayer=pk&resolution=2.98&E=2532251&N=1152653&trackId=7083128>



Les participants s'engagent implicitement à respecter les directives, à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas de contagion, d'accident corporel ou de dommages matériels et de ne pas participer à l'activité s'ils sont porteurs ou s'ils ont des signes précurseurs du COVID-19, et s'ils ont été en contact récent avec une personne infectée



Le programme est le suivant :

Rendez-vous le **mardi 15 septembre** à 9 h 30 devant le CSCE

Départ pour le parcours jusqu'au Laviau

11 h 15 : Apéritif offert par les 55+ au refuge

12 H 00 : Pique-nique et grillade apportés par les participants

14 H 00 : jeux récréatifs

15 h 30 : Retour à pied pour Ecublens ou avec le bus 33

17 H 00 : Arrivée à Ecublens

Inscription obligatoire **jusqu'au samedi 12 septembre** à l'aide du Doodle :

<https://doodle.com/poll/fyps3g5zdwg774rr>

La journée aura lieu par tous les temps,
mais pourra être adaptée, le repas sera pris à l'intérieur du refuge
et le retour avec le bus 33 si nécessaire

Les participants s'engagent implicitement à respecter les directives, à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas de contagion, d'accident corporel ou de dommages matériels et de ne pas participer à l'activité s'ils sont porteurs ou s'ils ont des signes précurseurs du COVID-19, et s'ils ont été en contact récent avec une personne infectée

LISBETHS



© Carole Parodi

Dimanche 25 octobre 2020

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un spectacle de Fabrice Melquiot par la New Helvetic Company et adapté par Valentin Rossier.

C'est un début d'amour désarmant, désopilant. Un coup de foudre à une terrasse de café. Il est voyageur de commerce. Elle vend des bijoux. Ils ont tous les deux la quarantaine discrète. Il s'appelle Pietr, elle, Lisbeth. Singulier. Leur histoire se déploie, accidentelle, drôle, imprévisible. Un soir, alors qu'ils se sont donné rendez-vous sur un quai de gare, il ne la reconnaît pas. Ses baisers sont les mêmes, pourtant. Son rire, aussi. Mais ce n'est plus sa voix, ce n'est plus son visage. Ce n'est pas une autre femme, non. C'est une autre Lisbeth. Au plateau, deux micros. Deux acteurs aux allures de slameurs, ou de rockers. Une atmosphère qui oscille entre David Lynch et Frank Capra. Marie Druc et Valentin Rossier, d'esquisses en suggestions, de rires en ruptures, flirtent avec l'étrangeté doucement dark de ces deux êtres au bord de la crise.

Rendez-vous à 16h15 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h00.

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 octobre 2020 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : 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.

IMPORTANT : si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

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.



LE CONTE DES CONTES D'APRÈS
GIAMBATTISTA BASILE

LES 30 ANS DU TEATRO MALANDRO

Dimanche 1^{er} novembre 2020

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à une création théâtrale conçue et mise en scène par Omar Porras.

Approchez, approchez, vous aurez les yeux, et l'ouïe aussi, « tout remplis de poudre d'astres ! » Le Teatro Malandro vous propose des apparitions de fantômes « gris souris effrayée », des costumes de feux et de lumières, des personnages en cheveux de comètes et en habits brodés de filaments d'or, en pourpoint « gorge de pigeon doublé saumon » et jabot mordoré (pour incursion grandguignolesque), une machinerie construite par les ateliers de l'Arche de Noé avec changements à vue, engloutissements et pluie de feux de Bengale.

Le temps est venu, dans cette époque troublée, que le Teatro Malandro se lance dans une enquête qui le conduira à croquer les portraits de grandes figures horribles du monde réel et littéraire... en un concours de cruauté qui vous fera osciller, et même tituber, entre rire, effroi, absurde et fascination.

Rendez-vous à 16h30 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h30. Durée : 1h50.

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

Coût : 13CHF/pers., participation des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 22 octobre 2020 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : 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.

IMPORTANT : *si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.*

LATERNA MAGICA



©Yohan Jacquie

Dimanche 8 novembre 2020

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un spectacle de Ingmar Bergman, par la Cie Super Trop Top et mis en scène par Dorian Rossel et Delphine Lanza.

Ce spectacle est une réinvention pour le plateau de l'autobiographie d'Ingmar Bergman. Récit sans complaisance entre mémoires et exutoire psychanalytique, Laterna Magica dessine un autre portrait du génie protéiforme suédois. Nous sommes tout à la fois dans sa tête, dans une chambre noire, lieu de toutes les projections, et dans le placard où il était puni enfant. Il se raconte, les souvenirs dérivent, réinventant sa propre histoire pour en mesurer l'étendue et se l'approprier enfin. Bergman fait de sa vie une matière, fertile et fluctuante, pétrie de contrariétés, de manques et d'énormément d'humour.

Rendez-vous à 16h15 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h00.

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 29 octobre 2020 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : 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.

IMPORTANT : si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

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.

CHRISTINE la reine garçon



©Goodwiine.com

Dimanche 15 novembre 2020

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un spectacle de Michel Marc Bouchard, par le collectif du Pif et mis en scène par Sandra Amodio.

L'histoire incroyable d'une femme extraordinaire qui, malgré son statut de Roi de Suède, a su choisir la liberté. La pièce se situe en 1649, année où Christine fait venir Descartes à la Cour, désireuse de se faire expliquer ce qu'est l'amour pour mieux s'en préserver. Éduquée comme un garçon, elle refuse son destin de matrice programmée pour donner un héritier au royaume. La pièce décrit sa prise de conscience... jusqu'à son abdication.

Au milieu du 17^e siècle, Christine reine de Suède fascine par sa modernité. Femme énigmatique, assoiffée de connaissances, fine politicienne, flamboyante et imprévisible, féministe bien avant l'heure, elle a bouleversé tous les codes de son époque.

Rendez-vous à 16h15 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h00.

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 5 novembre 2020 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : 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.

IMPORTANT : si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

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 "DELHI"



©Sujatro Ghosh

Dimanche 22 novembre 2020

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un spectacle de Ivan Viripaev, par les Célébrants et mis en scène de Cédric Dorier.

Pour la première fois monté en Suisse, l'auteur de Danse Delhi, Ivan Viripaev, jeune chef de file de la nouvelle dramaturgie russe nous offre cet étonnant chant choral sous forme de thème et variations dont les sujets, traités alternativement de façon frivoles et graves, touchent à l'essentiel de nos vies et rappellent l'absolue nécessité de ce qui fait les liens humains : compassion, solidarité, culpabilité, quête d'un bonheur simple, et ultimement désir d'accepter les contingences et la souffrance dans le but de s'élever spirituellement. Alternativement comédie satirique et dialogue philosophique, le texte brillant de l'auteur russe pose aussi la question si largement débattue aujourd'hui : l'art peut-il faire flèche de tout bois ? Pas de réponse dans l'absolu si ce n'est le besoin de dépasser les conflits tout en étant poreux à la souffrance du monde. Comme dans les Variations Goldberg de Bach, nous ne suivons pas une ligne chronologique, mais à travers ce jeu habile de modalités différentes, nous glissons progressivement vers un apaisement et une sérénité bienfaisante.

Rendez-vous à 16h15 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h00.

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 12 novembre 2020 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : 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.

IMPORTANT : si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

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.



Exposition-vente d'objets artisanaux



Du lundi 23 au samedi 28 novembre 2020

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. Vous pourrez également assister à la réalisation de certains de ces objets et même passer des commandes personnalisées.

Horaires :

- Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h30
- Le vendredi de 8h30 à 20h00
- Le samedi de 8h00 à 18h00

LA CURIOSITE DES ANGES



© Claude Dussez

Mardi 24 novembre 2020

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un spectacle de François Cervantes, Dominique Chevalier, 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 18h15 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 14 novembre 2020 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : 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.

IMPORTANT : si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

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.



Vendredi 29 novembre 2020

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à un spectacle d'Alexandre Ethève.

L'histoire de Cendrillon, avec ma sœur... est la première expérience de plateau partagée par deux autres sœurs, talentueuses, l'une pianiste, l'autre comédienne, dans un désir partagé de faire l'apologie de l'authenticité et de la «bonne grâce», du corps naturel contre le dictat du formatage physique et mental.

« Tricoter les notes avec les mots »

Cendrillon est un conte populaire, un récit de faits imaginaires édifiants, dont les déclinaisons, dans les traditions orales et en littérature, sont plus de deux cents aussi bien en Orient qu'en Occident – auxquelles il nous faut ajouter notamment les interprétations théâtrales, chorégraphiques et lyriques qui en ont été faites, de Massenet à Maguy Marin en passant par Isabelle Aboulker. Parmi les versions fixées par l'écrit qui existent, nous pouvons citer la Cendrillon de Charles Perrault et Aschenputtel, plus sombre, des frères Grimm. C'est sur cette dernière version que s'est appuyé Alexandre Ethève pour la construction de ce véritable « conte musical » – ainsi que sur la musique de ballet créée par Sergueï Prokofiev pour une Cendrillon qu'interpréta le Bolchoï en 1945 – parvenant ainsi à «tricoter les notes avec les mots».

Rendez-vous à 10h00 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 11h00. Durée : 50 minutes.

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

Coût : 13CHF/pers., participation des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 19 novembre 2020 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : 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.

IMPORTANT : si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

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.

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 10 juillet, 14 août, 4 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2020
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

Après une AVC/AIT Je peux participer à des



Activités Variées Cérébrales

Vous avez la possibilité de participer à des activités variées comme des jeux de société, de carte etc. afin de faire travailler votre cerveau après un AVC/AIT
Et par la même occasion, vous pourrez échanger avec des personnes qui ont eu un AVC/AIT comme vous.

Cette activité se déroule **tous les quatrièmes mercredi du mois de 14h à 16h** au rez-de-chaussée du Ch. de Veilloud 5, Ecublens (sonnette «55+ d'Ecublens»)

Pour vous y rendre en transport en commun :

- Métro M1, arrêt Cerisaie
- Bus 33 qui s'arrête devant la porte

La personne responsable est madame Carla Monster qui a elle-même eu des AVC.

Si vous êtes intéressés, merci de vous inscrire par e-mail :

carla.h.monster@gmail.com

Par téléphone : +41 21 701 15 44

+41 78 773 45 43