

# Association «55+ d'Ecublens»

Un groupe d'aînés dynamiques et jeunes d'esprit



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

55+  
d'Ecublens



# ACTIVITES REGULIERES

## A l'intérieur

### Accueil café-jeux



Un moment convivial fait de partage et de rires, autour d'un café. Des jeux aussi divers que les cartes (chibre, Skipbo), le scrabble et bien d'autres. Rien à gagner si ce n'est de l'amitié. Chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi du mois dès 14h00.



### Repas solidaires

Préparés par des membres dévoué(e)s, avec l'aide du Centre de Jeunes d'Ecublens. Une fois par mois, le samedi à midi, nous proposons un repas complet (entrée, plat principal, dessert, boissons) à prix abordable.

### Atelier créatif



Ouvert à tous (débutant ou bricoleur confirmé), sans inscription. Du bougeoir en sapin aux lapins de Pâques faits avec des boîtes de conserve, nous créons et nous amusons! Venez! Le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi du mois.

## A l'extérieur

### Marches

Balades dans la nature dont la durée et la difficulté sont annoncées à l'avance. Ponctuellement, nous organisons des balades pour personnes au rythme de marche plus lent. Un bon bol d'air! Chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois.



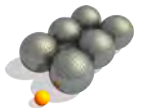
### Jardinage

Dans notre jardin situé sur la place de jeux des Esserts, nous plantons et récoltons – selon la saison - tomates, radis, salades, oignons, haricots, courges, framboises, fraises, rhubarbe, tournesols, capucines... et plus. Un vrai sport parmi les légumes, fruits et fleurs!



### Pétanque

A la belle saison, rendez-vous le mercredi après-midi à 14h00 sur le terrain de pétanque de la place de jeux des Esserts. Sans inscription. Venez tout simplement avec vos boules... et votre bonne humeur!



# ACTIVITES PONCTUELLES

## Se cultiver



### Conférences

Des sujets aussi intéressants que variés tels que voyages, faune, santé, finance, culture ou sciences. 5-6 fois par année. Captivant et utile. Chapeau à la sortie!



### Visites découvertes

Visites d'entreprises alimentaires, industrielles, de distribution et d'institutions de recherches. Parfois suivies d'un repas (à votre charge) ou d'un apéritif facultatif. Instructif et passionnant!



### Spectacle*Expo* 55+

Films, expositions, musées, concerts ou pièces de théâtre en groupe, à prix réduits dans la région. En principe, l'après-midi. Distrayant et culturel.

## Apprendre

### Cours photos

Dispensés bénévolement par l'un de nos membres, des cours photos vous sont proposés. Vous apprendrez à manipuler votre appareil numérique et découvrirez tout ce qui se cache derrière sa «simplicité». Gratuits, sur inscription. Frais unique: Fr. 5.- pour la documentation.



### Cours traitement d'images

Le même membre bénévole vous enseignera comment télécharger, classer, renommer et retoucher vos photos avec différents logiciels fournis durant le cours. 4 sessions gratuites, sur inscription. Frais unique: Fr. 5.- pour le DVD.



### Cours smartphone/tablette

Un autre de nos membres propose des cours smartphone/tablette (iOS ou Android) afin que vous maîtrisiez ces appareils «un tout petit peu» compliqués. Gratuits, sur inscription.



# ACTIVITES DIVERSES

## Etudier

### Cours informatique à la carte

En collaboration avec l'Atelier Générations-Net de Renens, un institut formant des jeunes. Chaque aîné bénéficie des conseils d'un jeune formateur, à même de répondre à vos questions sur le fonctionnement de votre PC portable. Un enseignement sur mesure!



### Cours d'anglais

Des cours d'anglais pour débutants sont dispensés une fois par année de janvier à mars pour vous permettre de vous débrouiller à l'étranger en situation quotidienne. Gratuits, sur inscription.



### Agenda détaillé

Vous trouverez tous les détails (date/heure/lieu/description/contact) de ces activités sur notre agenda, distribué automatiquement par email ou par poste à nos membres tous les 2 mois. Il est également publié sur notre site: [www.ecublens.ch/55+](http://www.ecublens.ch/55+), sous l'onglet «Activités actuelles».

## Consulter



## Proposer

### ...mais encore

Cette liste d'activités n'est pas exhaustive et peut être modifiée en tout temps. Nous sommes ouverts à toutes nouvelles propositions. N'hésitez pas à nous contacter.

BRIGHT  
ideas

# QUI SOMMES-NOUS?

## HISTORIQUE

---

## Flashback

Le groupe « 55+ d'Ecublens » a été créé en 2011 dans le cadre d'un programme « Quartiers Solidaires » développé par Pro Senectute Vaud et soutenu par la Commune d'Ecublens, ainsi que le CMS, PoOuest et l'EMS Clair Soleil. Le groupe est devenu l'Association «55+ d'Ecublens», indépendante depuis le 1<sup>er</sup> mai 2016.

→ Plus d'info sur [www.quartiers-solidaires.ch](http://www.quartiers-solidaires.ch)

## OBJECTIFS

---

## But

- Favoriser la création de liens et promouvoir la solidarité entre habitants d'Ecublens ou de communes limitrophes.
- Faciliter l'intégration des personnes isolées et améliorer la qualité de vie des aînés par des activités avec un esprit d'ouverture.
- Renforcer le tissu social des habitants d'Ecublens notamment en offrant un espace convivial mis à disposition par la Commune.

## NOS GROUPES DE TRAVAIL

---

## Organisation

Chaque activité est organisée par un groupe de travail spécifique de notre Association, qui se rencontre régulièrement. Une réunion générale nommée «Groupe de coordination» est tenue une fois tous les 2 mois. Chaque activité est relatée dans notre journal interne « L'ECHO BLANC ».

## NOS FORUMS

---

## Réunions

Organisés 1 à 2 fois par année, le samedi après-midi, et ouverts à tous dès 55 ans, dans le Centre Socio-Culturel d'Ecublens. Au programme: ateliers et discussions, présentation de nos activités, suivis d'un apéritif.

## REJOIGNEZ-NOUS!

N'hésitez pas à venir partager nos activités!

- Gratuites ou accessibles.
- Sans cotisation.
- Grand choix d'activités, parfois sur inscription.
- Vous êtes le/la bienvenu(e).

**Pour toute personne ayant atteint 55 ans domiciliée à Ecublens ou dans les communes voisines (dans la mesure des places disponibles)**

## NOUS CONTACTER

Où?

Par Email: [55+@ecublens.ch](mailto:55+@ecublens.ch)

Par poste: Association  
«55+ d'Ecublens»  
Chemin de Veilloud 5  
1024 Ecublens VD

Merci de téléphoner à:

Marianne Diserens  
Association «55+ d'Ecublens»  
079 709 96 20

**Voir le programme complet de nos activités du moment sur:**

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

sous l'onglet «Activités actuelles»

*Si vous n'avez pas Internet, prière de nous transmettre votre adresse par téléphone. Nous vous ferons parvenir avec plaisir notre dernier agenda par la poste.*

55+  
d'Ecublens

