

# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## Programmation hiver 2024



### MISE À JOUR DES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT POUR INSCRIPTIONS

Étant donné l'augmentation de participation et des membres pour les Rendez-vous du Centre, nous devons modifier nos méthodes de réservations aux activités.

Comme avant, il est **OBLIGATOIRE** de réserver vos places pour quelque activité que ce soit, qu'il y ait un coût ou que ce soit gratuit.

Maintenant, pour les **activités avec tarif**, c'est lors du paiement de l'activité que votre place sera réservée. Il n'est donc plus possible de réserver des places sans payer les frais d'inscription.

Pour les **activités gratuites**, si vous n'avez pas réservé votre place et que vous vous présentez, nous pourrions être dans l'obligation de vous refuser l'entrée.

*Merci de votre compréhension!*

## Activités récurrentes

**Date limite d'inscription OBLIGATOIRE : 7 jours avant chaque session d'activités**

Contactez Lucie Gascon : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) | CCAVS (Secteur Soulanges) 450-265-3548, poste 225  
Isabelle Massé : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | La Croisée (Secteur Vaudreuil) 450-424-8503



## YOGA SUR CHAISE

Session de huit cours, à raison d'une fois par semaine, animés par Mme Nicole Di-Méo, professeure certifiée et franchisée avec le programme Yoga Tout. Elle vous enseignera les bienfaits et les bonnes techniques de cette discipline.

*Un minimum de 10 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.*

Option Vaudreuil-Dorion - Les mardis de 10h30 à 11h30

**Session 1** : du 23 janvier au 12 mars 2024

**Session 2** : du 26 mars au 14 mai 2024

**Lieu** : Pavillon Normand-Desjardins (671, rue Valois)

Option St-Polycarpe - Les vendredis de 13h30 à 15h30

**Session 1** : du 26 janvier au 15 mars 2024

**Session 2** : du 5 avril au 24 mai 2024

**Lieu** : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)

**Coût : Membre 80\$/session**

**Non-membre 100\$/session**

**\* Contactez-nous pour vous joindre à une session déjà débutée!**

# EXERCICES DOUX

Anciennement nommé Viactive, session de séances d'exercices doux et adaptés qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme. Les routines sont conçues par des experts.

## Option Pincourt

**Session 1** : Les lundis, du 22 janvier au 25 mars, de 10h30 à 11h30

**Session 2** : Les lundis, du 8 avril au 17 juin 2024 de 10h30 à 11h30

**Lieu** : Omni-Centre (375, boul. Cardinal-Léger)

## Option Les Cèdres

**Session 1** : Les jeudis, du 25 janvier au 28 mars de 10h30 à 11h30

**Session 2** : Aucune session, car salle en rénovation.

**Lieu** : Pavillon des bénévoles, salle du Croquet (145, rue Valade)

## Option St-Polycarpe

**Session 1** : Les jeudis, du 25 janvier au 28 mars 2024 de 13h30 à 14h30

**Session 2** : Les jeudis, du 11 avril au 13 juin 2024 de 13h30 à 14h30

**Lieu** : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)

**Coût** : 20\$ (plus 25\$ pour l'achat du matériel)

\* Contactez-nous pour vous joindre à une session déjà débutée!



## JOURNÉES 3D

Discussion  
Dîner  
Divertissement

Occasion de se rassembler avec Danielle Lefebvre, animatrice au CCAVS. Différents thèmes seront présentés, toujours dans le but de vous divertir et de développer vos connaissances et/ou vos habiletés sur différents sujets. **Un repas chaud préparé par les cuisiniers de la popote roulante vous sera servi sur place.**

**Dates :**

**23 janvier**

**13 et 27 février**

**12 et 26 mars**

**9 et 23 avril**



**Coût** : 15\$ par rencontre

**Lieu** : Pavillon Entre-Nous, CCAVS  
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

**Quand** : Les mardis, de 12h à 15h

**Inscription OBLIGATOIRE.**

Contactez Lucie : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Isabelle : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548, poste 225 ou 450-424-8503

# La Caisse Desjardins de Vaudreuil-Soulanges vous invite!

## Atelier sur les solutions numériques

Mardi 16 janvier 2024 à 10h  
Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Pour inscription ou pour information, contactez : 450-763-5500.  
Vous devez avoir en main votre tablette électronique,  
téléphone intelligent ou ordinateur portable.



## ATELIERS D'ART

Trois cours, échelonnés sur 6 semaines, animés par l'artiste peintre professionnelle, Céline Poirier. Ces ateliers seront des initiations à trois médiums différents (peinture, collage, encre chinoise ou autre).

Ces ateliers auront lieu **un mercredi sur deux**.

**Un minimum de 8 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.**

### Option Vaudreuil-Dorion

**Session 1** : 24 janvier, 7 et 21 février, de 13h30 à 15h30

**Session 2** : 6 et 20 mars, 3 avril, de 13h30 à 15h30

**Lieu** : Pavillon de Bel-Air (554, rue Pie-XII)

**Nouveau!**

### Option St-Zotique

**Session 1** : 31 janvier, 14 et 28 février, de 10h à 12h

**Session 2** : 13 et 27 mars, 10 avril, de 10 à 12h

**Lieu** : Bibliothèque de St-Zotique (30, avenue des Maîtres)

**Coût : Membre 45\$ Non-membre 60\$**



## JEUX DE SOCIÉTÉ

Occasion de se rassembler pour découvrir et apprendre de nouveaux jeux de société (jeux de connaissances générales, de hasard, de stratégie, d'énigmes, de devinettes, de charades, etc.).

### Option St-Zotique, de 10h à 12h **Nouveau!**

**Quand** : Les mardis, du 19 sept. au 5 déc. 2023 (congé le 3, 17 oct. et 14 nov.)

**Lieu** : Bibliothèque de St-Zotique (30, avenue des Maîtres)

### Option Rigaud, de 10h à 12h

**Quand** : 1 mercredi sur 2, les 24 janv., 7 et 21 fév., 6 et 20 mars, 3 et 17 avril 2024

**Lieu** : Bibliothèque de Rigaud (102, rue Saint-Pierre)

### Option Les Cèdres, de 13h30 à 15h30

**Quand** : 1 jeudi sur 2, les 25 janv., 8 et 22 fév., 7 et 21 mars, 4 et 18 avril 2024

**Lieu** : Pavillon des bénévoles, salle du Croquet (145, rue Valade)

### Option Vaudreuil-Dorion, de 10h à 12h

**Quand** : Les vendredis de 10h à 12h, du 26 janv. au 26 avril 2024

**Lieu** : 190, avenue St-Charles, local 102-103



**Inscription OBLIGATOIRE.**

**Contactez Lucie : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Isabelle : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503**

# UN BRIN DE JASSETTE

Rencontres **GRATUITES** de type café-causerie animées par des intervenants œuvrant dans différents secteurs et spécialisés dans le domaine présenté. Au cours de ces rencontres, les sujets abordés mèneront à des discussions.



## **RIGAUD**

(Bibliothèque de Rigaud au 102, rue Saint-Pierre)

**Les mercredis, de 10h à 12h**

**31 janv. : Les détecteurs de chutes**

Présenté par SOS Médic

**14 fév. : Démystifions la fibromyalgie**

Présenté par l'Association de fibromyalgie et de fatigue chronique Vaudreuil-Soulanges

**28 fév. : Les aînés et la fiscalité**

(en présentiel ainsi que via Teams)

Présenté par Revenu Québec

**13 mars : Atelier de poésie-collage**

Présenté par La magie des mots

**27 mars : La fraude**

Présenté par la Sûreté du Québec

**10 avril : Prévenir les pertes cognitives**

Présenté par La Société Alzheimer Suroît

**24 avril : Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité**

Présenté par Le Curateur public

## **LES CÈDRES**

(Salle du Croquet au 145, rue Valade)

**Les jeudis, de 13h30 à 15h30**

**1 fév. : Légendes urbaines en matière de logement**

Présenté par Mon logement, mes droits

**15 fév. : Démystifions la fibromyalgie**

Présenté par l'Association de fibromyalgie et de fatigue chronique Vaudreuil-Soulanges

**29 fév. : La fraude**

Présenté par la Sûreté du Québec

**14 mars : Atelier de poésie-collage**

Présenté par La magie des mots

**28 mars : Les détecteurs de chutes**

Présenté par SOS Médic

**11 avril : Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité**

Présenté par Le Curateur public

**25 avril : Prévenir les pertes cognitives**

Présenté par La Société Alzheimer Suroît



## RESTOS-RENCONTRES

Rencontres amicales organisées dans différents restaurants établis sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges pour déjeuner ou dîner. Il s'agit d'un moment agréable pour socialiser et pour découvrir des entreprises de restauration locales.

**Coût : à la discrétion du participant, selon le repas choisi dans le menu de l'endroit.**

**Dates et lieux :**

**Vendredi le 19 janvier, 11h30 - Zento Sushi**

(475, Grand Boulevard, L'Île-Perrot)

**Lundi le 12 février, 10h - Chez Flamand**

(17, rue Ste Catherine, Saint-Polycarpe)

**\*\* argent comptant seulement\*\***

**Vendredi le 8 mars, 12h - Wei Wah Buffet**

(351, boul. Harwood, Vaudreuil-Dorion)

**Mercredi le 24 avril, 12h - Brochetterie Naxos**

(19, rue Principale, Coteau-du-Lac)

**Inscription OBLIGATOIRE.**

**Contactez Lucie : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Isabelle : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503**

# Début en mars/avril 2024!

## PROGRAMME PIED

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) est un programme gouvernemental gratuit en prévention des chutes. Il s'adresse aux aînés autonomes de 65 ans et plus vivant à domicile. Une session s'échelonne sur 12 semaines, à raison de 2 rencontres par semaine (une rencontre d'une durée de 1h30 et l'autre de 1h). C'est donc 24 séances d'exercices et d'informations données **gratuitement** par Renée Ferdais, formée par la FADOQ.

*Un minimum de 12 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.*

### Option Île-Perrot

**Quand** : Les mardis et jeudis, du 26 mars au 13 juin 2024.

Mardis : 14h à 15h30 (sauf 26 mars de 13h à 16h)

Jeudis : 14h à 15h (sauf 13 juin de 13h à 16h)

**Lieu** : Centre communautaire Paul-Émile-Lépine  
salle Théodore-Delisle (150, boulevard Perrot)

### **Pour inscription :**

activites@ccavs.ca ou participation@ccavs.ca  
450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

.....

### Option Les Coteaux

**Quand** : Les mardis et jeudis, du 26 mars au 13 juin 2024.

Mardis : 10h à 11h30 (sauf 26 mars de 9h à 12h)

Jeudis : 10h à 11h (sauf 13 juin de 9h à 12h)

**Lieu** : Édifice Gilles-Grenier (salle entre 2 rails)  
(21, rue Prieur)

**Pour inscription** : [https://les-coteaux.qc.ca/citoyens/loisirs-vie-](https://les-coteaux.qc.ca/citoyens/loisirs-vie-communautaire/inscription-aux-activites-aux-cours/)

[communautaire/inscription-aux-activites-aux-cours/](https://les-coteaux.qc.ca/citoyens/loisirs-vie-communautaire/inscription-aux-activites-aux-cours/)

(Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire aux cours de Les Coteaux, contactez Mme Mélanie Sauvé au 450 267-3531, poste 225)

***\*\*Notez que les premiers et derniers cours de la session seront plus longs, car il y aura des évaluations sur rendez-vous.\*\****

## MUSCLEZ VOS MÉNINGES!

Dix ateliers visant à promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés qui se préoccupent des changements liés au vieillissement normal. Thèmes abordés : la mémoire, le stress, la nutrition, etc. Le matériel nécessaire vous sera fourni sur place. Ces ateliers sont animés par Diane Ladouceur bénévole au CCAVS depuis plusieurs années.

*Un minimum de 8 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.*

**Quand** : Les mercredis, du 10 avril au 12 juin 2024, de 13h30 à 15h30

**Lieu** : Pavillon de Bel-Air (554, rue Pie- XII , Vaudreuil-Dorion)

**Coût** : membre 40\$ non-membre 50\$



**Inscription OBLIGATOIRE.**

**Contactez Lucie : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Isabelle : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503**

# Activités ponctuelles

Date limite d'inscription OBLIGATOIRE : 7 jours avant chaque activité ponctuelle

## Cabane à sucre

VENEZ VOUS SUCRER  
LE BEC AVEC NOUS!

Quand : Vendredi le 22 mars 2024 à 12h

Où : L'Érablière Du Ruisseau

(38, Chemin du Ruisseau Nord, Coteau-du-Lac)

Sur place : Service d'un repas de style buffet  
Sentier pour de la marche en forêt  
Chansonnier/DJ

Coût : 40\$ membre

50\$ non-membre

\*\* Vous pouvez apporter votre vin ou votre bière\*\*

\*\* Boisson gazeuse en vente sur place\*\*

Pour réservation :

📞 450-265-3548, poste 225 (secteur Soulanges)

📞 450-424-8503 (secteur Vaudreuil)

@ activites@ccavs.ca

## REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES

**Coteau-du-Lac - 1<sup>er</sup> lundi du mois**  
Diane Rondeau 450-308-0502

**Ste-Justine-de-Newton - 1<sup>er</sup> mercredi du mois**  
Marcel Coulombe 514-250-1528

**L'Île-Perrot - 4<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Jeannine DeBellefeuille 514-453-1228

**St-Lazare - 2<sup>e</sup> jeudi du mois**  
Nicole Lauzon 450-455-0523

**Les Cèdres - 1<sup>er</sup> mardi du mois**  
Sylvie Gauthier 514-971-0154

**St-Polycarpe - 3<sup>e</sup> mardi du mois**  
Danielle Lefebvre 450-265-3812

**Pincourt - 3<sup>e</sup> mardi du mois**  
Nicole Richard 514-453-3624

**St-Télesphore - 2<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Micheline Lamarche 450-269-3272

**Rigaud - 3<sup>e</sup> jeudi du mois**  
Manon Martin 450-451-6502

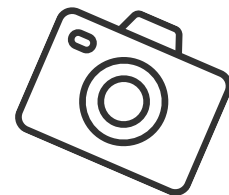
**Notre-Dame-de-l'Île-Perrot - 2<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Sylvie Gauthier 514-971-0154

**St-Clet - 3<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Odette Besner 450-456-3941



# LES RENDEZ-DU CENTRE

*En image!*



**35<sup>e</sup> Repas partagés St-Po.  
Octobre 2023**



**Atelier d'art - Vaudreuil-Dorion  
Octobre 2023**



**Spectacle Guylaine Tanguay  
1<sup>er</sup> juillet 2023**



**Journée internationale des aînés  
TCA-VS - 29 sept. 2023**



**Journée 3D Halloween  
St-Polycarpe - 31 oct. 2023**



**Brin de jasette - Lobe  
Les Cèdres - Novembre 2023**



**Groupe du programme PIED Vaudreuil-Dorion  
Octobre 2023**



**Les comités des repas  
partagés de Soulanges - 3 nov.**



# Être membre du CCAVS, c'est :

- \*Participer au développement d'un organisme en plein essor dans Vaudreuil-Soulanges;
- \*Pouvoir participer à tous les Rendez-vous du Centre (activités);
- \*Bénéficier d'un prix avantageux sur les activités payantes;
- \*Bénéficier d'informations de première ligne utiles pour vous;
- \*Recevoir le magazine Entre-Nous;
- \*Recevoir l'avis de convocation et l'ordre du jour de l'assemblée générale annuelle;
- \*Participer aux discussions, délibérer et voter lors de l'assemblée générale annuelle.

## DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

Nom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

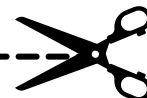
Téléphone : \_\_\_\_\_ Cellulaire : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Coût de la cotisation annuelle renouvelable le 1<sup>er</sup> septembre de chaque année : 20\$

*\*\*Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.\*\**

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo.



## Merci de votre contribution

Les dons généreux faits par les particuliers sont essentiels pour l'organisme. Merci à tous nos donateurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie des aînés de la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Don de : \_\_\_\_\_ \$

*\*\*Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.\*\**

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo  
ou remettre au bénévole livreur.

Un reçu vous sera émis pour tout don de 25\$ ou plus.

*Merci!*