Programmation d'activités

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Hiver 2027

Les inscriptions aux activités se feront le mardi 15 décembre, 9h à 15h.

Inscriptions en personne seulement pour les activités gratuites et payantes!

Pour vous inscrire :

Centre multisports André-Chagnon de Vaudreuil-Dorion
(3093, boul. de la Gare)

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

Modes de paiements acceptés :

1 - Carte de débit (à prioriser s'il vous plait)
2 - Chèque
3 - Argent comptant (si aucune des deux autres options n'est possible)

Pour les activités gratuites, il sera possible de faire votre inscription par courriel (à privilégier) ou par téléphone, à compté du jeudi 17 décembre.

Pour rejoindre l'équipe des activités :

Coordonnatrice des activités
Courriel : activites@ccavs.ca

Agente de participation sociale
Courriel : participation@ccavs.ca

Bureau de St-Polycarpe : 450-265-3548, poste 225
Point de service de Vaudreuil-Dorion : 450-424-8503

Activités récurrentes

YOGA SUR CHAISE

Apprenez les bienfaits du yoga et les bonnes techniques de cette discipline avec ces cours sur chaise, adaptés aux aînés.



Option Vaudreuil-Dorion - Les mardis
Lieu : Pavillon Bel-Air (554, rue Pie-XII)
Groupe 1 : de 10h à 11h **OU Groupe 2** : de 11h15 à 12h15

Du 12 janvier au 13 avril (relâches les 9 mars, 16 mars et 23 mars)

Option Pincourt - Les mardis
Lieu : Omni-Centre (375, boul. Cardinal-Léger)

Du 12 janvier au 13 avril (relâches les 16 février, 2 mars et 16 mars), de 10h à 11h

Option Vaudreuil-sur-le-Lac - Les mercredis
Lieu : 128, rue des Rigolets

Du 20 janvier au 7 avril (relâche le 3 mars), de 14h à 15h

Option Les Cèdres - Les jeudis
Lieu : Salle des Cageux, Pavillon des bénévoles (145, rue Valade)

Du 21 janvier au 8 avril (relâche le 4 mars), de 10h à 11h

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

Du 15 janvier au 16 avril (relâches les 12 mars, 19 mars et 26 mars), de 13h30 à 14h30

Coût pour la session : 120$

COURS DE DANSE POUR TOUS

Un cours de danse dans le style latino, les mouvements sont de style salsa, merengue, rumba et chacha avec les bras, la tête, les jambes!
Une occasion de travailler votre mémoire et votre coordination.



Option Vaudreuil-sur-le-Lac - Les mercredis
Lieu : 128, rue des Rigolets

Du 20 janvier au 7 avril (relâche le 3 mars), de 12h45 à 13h45

Coût pour la session : 120$

ZUMBA GOLD SUR CHAISE

Programme de remise en forme à faible impact, pratiqué en position assise. Il est conçu pour les aînés, les personnes à mobilité réduite ou celles qui recherchent une activité physique douce. Il adapte les mouvements traditionnels de la Zumba pour qu'ils puissent être effectués sur une chaise solide, en mettant l'accent sur la santé cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la souplesse et la coordination en position assise.

Option St-Polycarpe - Les lundis
Lieu : Pavillon Entre-Nous
(12, rue Curé-Cholet)

Du 11 janvier au 5 avril, de 9h30 à 10h30
(relâches les 1er et 29 mars)

Option Vaudreuil-sur-le-Lac - Les mardis
Lieu : 128, rue des Rigolets

Du 12 janvier au 6 avril, de 13h30 à 14h30
(relâches les 2 et 30 mars)

Coût pour la session : 120$

ZUMBA GOLD

Ces cours s'adressent aux aînés et sont basés sur une chorégraphie Zumba®, mais d'intensité et de complexité moindre. Ces cours vous permettront de développer votre équilibre et votre coordination, et de pratiquer une gamme de mouvements.

Option St-Polycarpe - Les lundis
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)
Du 11 janvier au 5 avril, (relâches les 1er et 29 mars) de 10h45 à 11h45
Coût pour la session : 120$

Option Vaudreuil-Dorion - Les vendredis
Lieu : Salle Rivière-des-Outaouais au Pôle municipal de Vaudreuil-Dorion (2000, rue Émile-Bouchard)
Du 22 janvier au 16 avril, (relâches les 5 et 26 mars) de 9h30 à 10h30
Coût pour la session : 140$

MUSCLEZ VOS MÉNINGES 2.0

Programme composé de sept ateliers interactifs visant à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal. En participant à ces rencontres, vous reprendrez confiance en vos capacités intellectuelles (mémoire, attention), vous entraînerez vos neurones grâce à des activités stimulantes et variées, vous mettrez en pratique des trucs concrets pour vous aider dans votre quotidien et vous réfléchirez aux saines habitudes de vie en ce qui a trait à la vitalité intellectuelle.

Option Les Cèdres - Les lundis
Lieu : Salle Opti-Jeunesse, Pavillon des bénévoles (145, rue Valade)
Du 11 janvier au 22 février, de 9h30 à 11h30

Option Vaudreuil-Dorion - Les mercredis
Lieu : Édifice La Croisée (1255, rue Émile-Bouchard)
Du 3 mars au 14 avril, de 13h30 à 15h30

Coût pour la session : 50$



*Attention, **le premier cours est obligatoire**!*
Si vous le manquez, vous ne pourrez pas participer au reste de la session!

EXERCICES DOUX



Séances d'exercices doux et adaptés, conçus par des experts, qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme.

Option Pincourt - Les lundis
Lieu : Omni-Centre (375, boul. Cardinal-Léger)
Du 18 janvier au 12 avril (relâches les 22 février, 1er mars et 29 mars)
Groupe 1 de 9h30 à 10h30 **OU Groupe 2** de 10h45 à 11h45

Coût pour la session : 30$

Ajoutez 25$ pour l'achat du matériel complet

Option St-Polycarpe - Les mardis
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)
Du 19 janvier au 6 avril, (relâches les 9 février et 23 mars) de 13h30 à 14h30

Coût pour la session : 30$

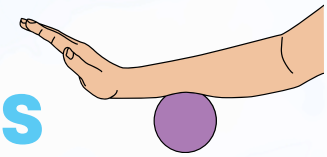
Option Les Cèdres - Les mercredis
Lieu : Salle des Cageux, Pavillon des bénévoles (145, rue Valade)
Du 27 janvier au 7 avril, (relâche le 3 mars) de 9h30 à 10h30

Coût pour la session : 30$

Option Terrasse-Vaudreuil - Les jeudis
Lieu : 74, 7e Avenue
Du 21 janvier au 15 avril, (relâche le 4 mars) de 10h30 à 11h30

Coût pour la session : 35$

ATELIERS D'AUTOMASSAGE AVEC BALLES THÉRAPEUTIQUES



Découvrez une méthode simple et efficace pour soulager vos tensions et améliorer votre confort au quotidien. Cet atelier vous guide pas à pas dans l'apprentissage de l'automassage à l'aide de balles spécialement conçues pour détendre les pieds, les jambes, le dos et les mains.
Nous commencerons par les pieds, véritable base de notre posture et de notre équilibre, afin de favoriser une meilleure mobilité et réduire les douleurs liées à la marche et aux compensations du corps.
Aucune expérience requise - Aucun matériel requis
(possible d'acheter des balles, si désiré, au coût de 25,25$)
Exercices adaptés, sécuritaires et faciles à reproduire à la maison.

Option Vaudreuil-Dorion
Lieu : Édifice La Croisée
(1255, rue Émile-Bouchard)
10, 17 et 24 mars, de 10h30 à 11h30

MASSOTHÉRAPIE Valérye Cabana

Option Saint-Polycarpe
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS
(12, rue Curé-Cholet)
2, 9 et 16 avril, de 10h30 à 11h30

Coût pour 3 rencontres : 50$

ATELIERS D'ART

Six cours animés par l'artiste peintre professionnelle, Céline Poirier. Ces ateliers seront des initiations à des médiums différents (peinture, aquarelle, pastel et plus encore).

Ces ateliers auront lieu une semaine sur deux.

Option Vaudreuil-Dorion - Les mercredis
Lieu : Pavillon Bel-Air (554, rue Pie-XII)
20 janvier, 3 et 17 février et 3, 17 et 31 mars
Groupe 1 : de 10h à 12h **OU Groupe 2** : de 13h à 15h

Option St-Zotique - Les mercredis
Lieu : 1250, rue Principale

Les 27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars et 7 avril, de 10h à 12h

Coût pour la session : 95$



JEUX DE SOCIÉTÉ LIBRES

Gratuit

Apportez votre tasse réutilisable!



Occasion de se rassembler pour découvrir et apprendre de nouveaux jeux de société (jeux de dés, de cartes, de hasard, de stratégie, d'énigmes, etc.). Il y en a pour tous les goûts!

Option Vaudreuil-Dorion - Les lundis
Lieu : Salle Rivière-des-Outaouais au Pôle municipal de Vaudreuil-Dorion (2000, rue Émile-Bouchard)

Du 18 janvier au 12 avril, (relâches les 1er, 8 et 29 mars) de 14h15 à 15h45



Option St-Zotique - Les mardis
Lieu : 1250, rue Principale

Du 19 janvier au 13 avril, (relâches les 26 janvier et 2 mars) de 9h30 à 11h30

Option Vaudreuil-sur-le-Lac - Les vendredis
Lieu : 128, rue des Rigolets

Du 22 janvier au 16 avril, (relâche le 26 mars) de 10h à 12h

UN BRIN DE JASETTE



Rencontres animées par des intervenants œuvrant dans différents secteurs et spécialisés dans le domaine présenté.

Gratuit

Dates et lieux :

Le lundi 11 janvier, de 14h15 à 15h45 - Être le phare d'un proche : comprendre le rôle essentiel d'un proche aidant avec le Carrefour Bienveillance 50+
Cette conférence vous permettra de mieux comprendre la réalité de la proche aidance, de découvrir des outils concrets pour préserver votre bien-être et de connaître les ressources disponibles dans la communauté.

Lieu : Salle Rivière-des-Outaouais au Pôle municipal de Vaudreuil-Dorion (2000, rue Émile-Bouchard)

Le mardi 2 février, de 13h30 à 15h30 - Arnaques sous la loupe avec Desjardins
Animée par des experts du Bureau de la sécurité, cette présentation aborde les principales formes d'arnaques actuelles et les meilleures pratiques pour les détecter, les éviter et y réagir efficacement.

Lieu : Centre d'action bénévole L'Actuel (88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion)

Le lundi 22 février, de 13h30 à 15h30 - Le traumatisme craniocérébral et la prévention des chutes avec l'Association des traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie
Cette rencontre vous permettra de mieux connaître les conséquences possibles d'une chute, quelles mesures vous pouvez prendre au quotidien pour limiter votre risque de chute et comment vous relever de façon sécuritaire.

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

Le mardi 16 mars, de 10h à 12h - Ma mémoire décroche avec La Magie des Mots
Démystifions la perte de mémoire normale due à la vieillesse, les troubles cognitifs légers et l'Alzheimer. Rencontre sous forme participative, avec information, discussion et jeux.

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

RESTO-RENCONTRES

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

Par respect pour les restaurateurs, nous voulons éviter de réserver des places pour des gens qui ne se présentent pas. Ainsi, si vous vous inscrivez et que vous ne venez pas à la rencontre, sans nous aviser d'avance, vous ne pourrez plus participer aux prochaines rencontres avec nous.

Dates et lieux :

Le jeudi 14 janvier, 9h30 - Eggsquis
106, Don Quichotte, L'Ile Perrot

Le jeudi 18 février, 12h - Le 2.6 Pub
509, Chem. de Dalhousie, St-Télesphore

Le jeudi 1er avril, 12h - Viaoli
980, av. Saint-Charles #104, Vaudreuil-Dorion



CUISINES COLLECTIVES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Nous avons créé un partenariat avec la Maison de la famille de Vaudreuil-Soulanges pour mettre en place deux rencontres intergénérationnelles entre aînés et familles de la région. Venez cuisiner une recette simple, comme des muffins, et, ensuite, dégustez ce que vous avez préparé en bonne compagnie! Vous rapporterez aussi une portion à la maison. Bienvenue à tous!



Option St-Zotique
Lieu : Maison de la famille Vaudreuil-Soulanges (1008, rue Principale)
Le vendredi 8 janvier, de 9h30 à 11h30

Option Pincourt
Lieu : Omni-Centre (375, boul. Cardinal-Léger)
Le jeudi 25 février, de 9h30 à 11h30

Gratuit
Places limitées

JOURNÉES 3D Dîner • Discussion • 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 de façon ludique. Un repas chaud vous sera servi.





Coût par rencontre : 20$





Option St-Polycarpe - Les mardis, de 12h à 15h
Les 12 janvier, 9 février, 23 mars et 13 avril

Lieu : Pavillon Entre-Nous au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe

BILLARD ET PING-PONG LIBRE

Gratuit



Grâce à la collaboration de la Maison des jeunes de Vaudreuil-Dorion qui accepte de nous prêter leurs installations, vous pouvez venir jouer au billard et au ping-pong, librement, dans les locaux de La Croisée.

Les mercredis, de 13h à 15h, ou les vendredis, de 10h à 12h, du 10 mars au 16 avril (relâche le 26 mars)

Lieu : Édifice La Croisée (1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion)

Activités ponctuelles

BINGO - THÈME ANNÉES 70!



Enfilez votre plus belle tenue disco et venez vous amuser lors de notre bingo thématique des années 70! Nous vous invitons également à sortir vos plus beaux vêtements de style rétro, puisque le meilleur costume des années 70 sera couronné lors de l'activité.
Préparez-vous à une ambiance festive, de la bonne musique et beaucoup de plaisir!

Quand : Le mercredi 13 janvier, de 13h30 à 15h30
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)
Coût : 10$ par personne

Afin d'assurer une expérience équitable pour tous, chaque participant pourra jouer avec un maximum de deux cartes de bingo, et il ne sera pas possible d'acheter de cartes supplémentaires.

SORTIE DE GROUPE ESSAYONS LE REM ENSEMBLE!

Une sortie entre membres au Centre Eaton, suivie d'une visite guidée au Musée McCord, ça vous tente?

Lors de cette journée, nous en profiterons pour essayer le Réseau express métropolitain (REM) pour se rendre au centre-ville de Montréal.
Attention, cette journée impliquera beaucoup de marche à pied!

Coût pour la journée : 35$ (billet de transport fourni) **OU**
20$ (si vous avez déjà une carte OPUS Zone A-B-C chargée pour l'autobus, le REM et le métro)

Quand : Le lundi 8 mars





Plan de la journée :

1. Rendez-vous à la gare de Vaudreuil à 9h00 pour prendre l'autobus 491, direction l'Anse-à-l'Orme pour prendre le REM.
2. Transport avec le REM jusqu'au métro McGill
3. Environ deux heures de promenade libre et dîner (à vos frais) au Centre Eaton
4. Visite guidée d'une heure au Musée McCord (13h-14h) pour voir l'exposition *Tissages rebelles* + *Trames souveraines ;* une exposition monumentale et percutante qui célèbre la force créatrice des cultures autochtones contemporaines.
5. Retour vers Vaudreuil en faisant le chemin inverse
6. Arrivée à la gare de Vaudreuil vers 16h.

Activités ponctuelles

VISITE DU MUSÉE RÉGIONAL DE VAUDREUIL-SOULANGES

Profitez d'une belle visite guidée de 3 expositions différentes de notre cher musée :

Salle 1 : Exposition permanente :
Par les fenêtres de l'école… coups d'oeil sur notre histoire

Salle 2 : *Artistes en herbe :*
Mon plus beau souvenir…

Salle 4 : *Entre emplettes et jasettes :*
Le magasin général au cœur des villages d'autrefois

Vous aurez aussi du temps libre pour continuer votre visite à votre rythme si désiré.

Quand : Le mercredi 10 février à 10h

Où : 431, av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion

Coût pour la visite : 5$

SORTIE DE GROUPE EN AUTOBUS

Montez à bord pour une escapade culturelle des plus agréables!

Cette journée spéciale vous fera voyager à travers l'histoire de notre région. Nous partirons à la découverte de l'île Saint-Bernard en compagnie de Marguerite d'Youville, qui nous fera revivre les récits et les secrets du 18e siècle lors d'une visite guidée captivante. Un savoureux buffet viendra agrémenter cette expérience avant notre départ vers la *Maison LePailleur* pour une visite guidée d'une heure à la découverte de son riche patrimoine.





Entre histoire, bonne compagnie et plaisirs de la table, cette sortie promet d'être aussi enrichissante qu'agréable!

Attention, cette journée impliquera beaucoup de marche à pied!

Départ en autobus à 9h45 et retour prévu à Vaudreuil-Dorion à 16h.
Rendez-vous au stationnement de l'ancien Toys R Us (3048, boul. de la Gare) à 9h30.

Quand : Le jeudi 15 avril

Coût pour la journée : 70$

Activités ponctuelles

QUE LA FORCE SOIT AVEC TOI!

Active tes forces dans ton quotidien pour améliorer ton bien-être et ta vitalité!

Viens découvrir tes « 5 forces signatures » ! Qu'est-ce qui t'anime vraiment ? Quelles sont les forces qui te caractérisent le mieux ? Comment les mettre en application dans ton quotidien ? Comment t'en servir comme appui ?

Élevons ensemble notre bien-être en nous découvrant davantage et en misant sur nos forces! Plusieurs exercices sont prévus dans cette période de 2h, rejoins-nous avec ta bonne humeur et ton ouverture.



Option Saint-Polycarpe
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)
Le vendredi 8 janvier, de 13h30 à 15h30

Option Vaudreuil-Dorion
Lieu : Salle Rivière-des-Outaouais au Pôle municipal de Vaudreuil-Dorion (2000, rue Émile-Bouchard)
Le vendredi 15 janvier, de 10h à 12h

Coût : 25$

REMPLIR SON RÉSERVOIR À BONNE HUMEUR!

On se rassemble pendant 2h pour faire le plein de bonne humeur, de sourire et de fous rires. Rire, c'est bon pour la santé et pour le moral!
Un moment simple et joyeux entre pairs pour faire connaissance, créer des liens et des souvenirs et s'amuser un peu. Un moment pour augmenter son niveau de vitalité.

Au programme :
-Le roi ou la reine des gaffes! Dédramatisons ce que nous vivons!
-La musique qui nous met en joie!

T'es prêt à vivre l'expérience avec nous ? Comme disaient nos parents : « Si on ne vaut pas une risée, on ne vaut pas grand-chose ! »

Option Saint-Polycarpe
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS
(12, rue Curé-Cholet)
Le lundi 12 avril, de 10h à 12h

Option Vaudreuil-Dorion
Lieu : Édifice La Croisée
(1255, rue Émile-Bouchard)
Le mercredi 14 avril, de 10h à 12h

Coût : 20$

Activité spéciale!



SORTIE CABANE À SUCRE

Le vendredi 19 mars à 12h

Soulignons ensemble les 40 ans du CCAVS à l'Érablière du Ruisseau et profitez-en pour vous sucrer le bec et vous amuser en bonne compagnie!

Où : L'Érablière Du Ruisseau
(38, Chemin du Ruisseau Nord, Coteau-du-Lac)

Sur place :

- Musique
- Repas de style buffet

Vous pouvez apporter votre vin ou votre bière.
Autres boissons en vente sur place.

Date limite pour vous inscrire : 12 mars 2027

40$ pour nos 40 ans!





Être membre du CCAVS, c'est :

*Recevoir le magazine Entre-Nous;
*Pouvoir participer à tous les Rendez-vous du Centre (activités);
*Bénéficier d'un prix avantageux sur les activités ponctuelles;
*Bénéficier d'informations de première ligne utiles pour vous;
*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;
*Participer au développement d'un organisme en plein essor dans Vaudreuil-Soulanges.

DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

Envie de devenir membre?

Contactez-nous par téléphone au 450-265-3548, poste 225 ou au 450-424-8503, ou passez nous voir en personne au 12, rue Curé-Cholet à St-Polycarpe ou au 1255, rue Émile-Bouchard à Vaudreuil-Dorion pour compléter le formulaire.
Vous pouvez également le faire en ligne en visitant notre site web au www.centredesainesvs.com.

La cotisation annuelle de **25$** est renouvelable le 1er septembre de chaque année.

Contribution/Don

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ App. : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Adresse courriel : _____

Don de : _____$

Virement bancaire directement sur le site www.centredesainesvs.com onglet **DON**

Argent comptant ou chèque à l'ordre de : CCAVS

Remettre ou envoyer au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0

Je veux recevoir mon reçu par courriel

S.V.P. cochez si vous êtes :

- ☐ client popote roulante
- ☐ bénévole au CCAVS
- ☐ membre participant aux activités
- ☐ membre non participant aux activités
- ☐ autre

Merci!

Un reçu vous sera émis pour tout don supérieur à 25$.