

# ENTRE-NOUS

*Le magazine du Centre communautaire des aînés  
Vaudreuil-Soulanges*



## NUMÉRO SPÉCIAL

Incluant la programmation des  
*Rendez-vous du Centre*

Volume 28, numéro 3 - Septembre 2021



12, rue Curé-Cholet  
St-Polycarpe, Québec  
JOP 1X0  
Tél.: 450-265-3548  
Courriel : [reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca)  
Site web: [centredesainesvs.com](http://centredesainesvs.com)

**Heures d'ouverture :**  
**Du lundi au vendredi de 9h à 16h**

Pour recevoir la version électronique  
de ce journal, faites votre demande à  
[reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca).

Conception du journal :  
Lucie Gascon et Josée Champagne



**Aimez notre page Facebook :**  
Centre communautaire des  
aînés Vaudreuil-Soulanges

## PASSEPORT VACCINAL

Pour la sécurité de tous,  
le passeport vaccinal sera exigé lors  
de chaque Rendez-vous du Centre.

**Si vous avez besoin d'aide pour  
vous le procurer, contactez-nous.  
Il nous fera plaisir de vous offrir  
une assistance.**



## LA SIGNATURE DISTINCTIVE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS

Les caractéristiques identitaires actuelles de notre CCA

1. Est destiné aux personnes de 50 ans et plus, autonomes ou en légère perte d'autonomie.
2. Se développe sur les aspirations et les besoins des aînés de la communauté.
3. Est un milieu de vie social, éducatif et communautaire.
4. Valorise l'appropriation du pouvoir d'agir (*empowerment*).
5. Fait appel au savoir et au savoir-faire des aînés pour contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie.
6. Les membres des Centres participent à l'enrichissement de leur collectivité (participation sociale et interaction avec la communauté).
7. Fait la promotion d'une image positive des aînés.
8. Contribue à maintenir l'autonomie physique et intellectuelle des aînés.
9. Stimule l'entraide.

# CONFITURES ET MARINADES



C'est à titre de campagne de financement que le CCAVS vous propose une variété de confitures et de marinades.

La vente de ces produits aidera le Centre à améliorer ses services.

## Confitures 250ml

Fraises.....	5,00\$
Fraises et rubarbes.....	5,00\$
Pêches.....	5,00\$

## Marinades 500ml

Relish.....	6,00\$
Relish de maïs.....	6,00\$
Cornichons «bread & butter».....	6,00\$
Légumes marinés.....	6,00\$
Betteraves.....	6,00\$

Ketchup aux fruits 500ml.....7,50\$

En vente sur place au CCAVS (12 rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Pour plus d'information, contactez nous :

Par téléphone : 450-265-3548 ou 1-855-510-3548 (sans frais)

Par courriel : [reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca)



# MOT DE LA DIRECTRICE

---

Bonjour chers lecteurs!

Ce numéro de notre magazine *Entre-Nous* est bien spécial: voici pourquoi. Depuis l'an dernier, nous faisons des démarches pour doubler notre territoire d'intervention en y incluant le territoire de Vaudreuil (auparavant, notre territoire était officiellement celui de Soulanges). Après des démarches auprès de la Table de concertation des aînés de V-S et de notre bailleur de fonds principal -le ministère de la santé et des services sociaux du Québec-, nous avons récemment pu modifier nos statuts pour devenir un organisme couvrant, par ses services, tout le territoire de Vaudreuil-Soulanges.

Par conséquent, il a fallu modifier notre nom pour refléter ce changement de territoire. Le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS) est donc né le 21 mai 2021.

Ensuite, grâce à une subvention du ministère des Aînés (programme Québec ami des aînés), nous avons pu développer notre offre d'activités et l'étendre dans la région à des municipalités et des villes où nous n'étions pas présents jusqu'à maintenant. Ce programme nous a permis de créer un emploi : celui de coordonnatrice des activités, comblé par madame Lucie Gascon qui travaille à temps complet à planifier, organiser et diriger des activités, des ateliers, des conférences, des sorties, etc. pour le plus grand bien de nos membres. Ce volet de nos services s'intitule « Les Rendez-vous du Centre ».

Dans ce numéro, vous trouverez la programmation complète des Rendez-vous du Centre de cet automne (pages de couleur jaune) et un calendrier détachable dans les pages centrales que vous pourrez afficher à la maison.

C'est avec un immense plaisir que nous vous offrons ce magazine qui saura, je l'espère, vous divertir.

Bonne lecture!

Josée Champagne,  
Directrice générale

# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

**Nouveauté au Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS).** C'est grâce au soutien financier du Programme Québec ami des aînés (QADA) que le CCAVS a le privilège de développer une programmation d'activités diversifiées offerte à toutes les personnes âgées de 50 ans et plus résidant dans la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

En partenariat avec :

Québec 

## VILLES PARTENAIRES

Nous tenons à remercier les différentes villes qui nous soutiennent dans notre mission. Ces villes nous ont offert gracieusement des salles et de la publicité. Ceci nous permet de diminuer le coût de nos activités et cette aide est grandement appréciée.

VILLE DE  
**PINCOURT**

 Rigaud

 L'Île-Perrot

 Vaudreuil-Dorion

 Saint-Lazare

## Présentation de la programmation

**1<sup>er</sup> octobre 2021 à 13h**

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



**Présentation de la programmation**  
**Remerciements**  
**Visite du Pavillon Entre-Nous**  
**Service de cocktail et bouchées**



**\*\*\*Les places sont limitées, réservez la vôtre avant le 24 septembre\*\*\***

En partenariat avec :

Québec 

**LA PROGRAMMATION PROPOSÉE PEUT CHANGER  
SANS PRÉAVIS SELON L'ÉVOLUTION DES CONSIGNES SANITAIRES.**

**\*\*\* Les places seront limitées pour chacun des Rendez-vous. L'inscription est OBLIGATOIRE.\*\*\***

## Activités hebdomadaires



### **YOGA SUR CHAISE** **Date limite d'inscription : Lundi 20 septembre**

Session de dix cours, à raison d'une fois par semaine, animés par une 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 1

Quand : Les mardis du 5 oct. au 7 déc. de 11h à 12h

Lieu : Chalet du parc Bel-Air, Vaudreuil-Dorion (554, rue Pie-XII)

#### Option 2

Quand : Les vendredis du 15 oct. au 17 déc. de 13h30 à 14h30

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

**Coût : Membre 80\$ Non-membre 100\$**

### **VIACTIVE** **Date limite d'inscription : Lundi 20 septembre**

Séances d'activités physiques d'exercices doux et adaptés qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme. Les routines sont conçues par les experts de la FADOQ.

#### Option 1

Quand : Les lundis du 4 oct. au 13 déc. de 10h30 à 11h30 (congé le 11 oct.)

Lieu : Omni-Centre, Pincourt (375, boul. Cardinal-Léger, salle B)

#### Option 2

Quand : Les jeudis du 7 oct. au 9 déc. de 14h à 15h

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

**Coût : 10\$ (plus 5\$ pour achat de matériel)**



### **MUSCLEZ VOS MÉNINGES!** **Date limite d'inscription : Lundi 20 septembre**

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 et une collation vous sera servie.

Quand : Tous les mercredis du 6 oct. au 8 déc. de 13h30 à 15h30

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

**Coût : 30\$**

Limite de 12 participants



# ATELIER D'ART **Date limite d'inscription : Lundi 20 septembre**

Six cours, échelonnés sur douze semaines, animés par l'artiste peintre professionnelle, madame Céline Poirier. Ces ateliers seront des initiations à six médiums différents (peinture, collage, encre chinoise, pastel, etc.)

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

## Option 1

Quand : Les lundis à compter du 4 oct. de 13h30 à 15h30

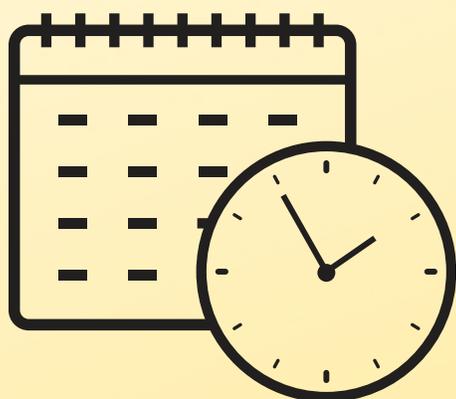
Lieu : Omni-Centre, Pincourt (375, boul. Cardinal-Léger, salle B)

## Option 2

Quand : Les lundis à compter du 11 oct. de 13h30 à 15h30

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

**Coût : Membre 60\$ Non-membre 80\$**



## Activités ponctuelles

Pour toutes les activités ponctuelles, vous trouverez les détails de lieux, d'heures, de sujets, etc. dans le calendrier au centre du magazine.

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

## RESTO-RENCONTRE

Rencontres amicales organisées dans différents restaurants établis sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges pour déjeuner, dîner ou souper. Il s'agit d'un moment agréable pour socialiser.

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

**(Voir le calendrier pour les dates et les lieux)**

## JOURNÉE 3D Discussion Dîner Divertissement

Anciennement nommée Journée d'activités animées, celle-ci reste une occasion de se rassembler avec madame Danielle Lefebvre comme animatrice. Différents thèmes seront présentés, toujours dans le but de vous divertir et de développer vos connaissances et/ou vos habiletés sur différents sujets. Comme avant, un repas chaud préparé par les cuisiniers de la popote roulante vous sera servi sur place.

**Coût : 15\$ par rencontre**

**Lieu : Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)  
(Voir le calendrier pour les détails)**

# UN BRIN DE JASSETTE

Rencontres de type café-causerie, offertes dans les deux secteurs de la région. Lors de celles-ci, différents sujets seront abordés et mèneront à des discussions sur différents thèmes.

**Coût : Gratuit**      **Lieux :** Salle de l'Amitié, Édifice Paul-Brasseur (10, rue St-Jean-Baptiste Est, Rigaud)  
Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)

# 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.). Ces rencontres se veulent amicales et agréables.

**Coût : Gratuit**      **Lieux :** Salle de l'Amitié, Édifice Paul-Brasseur (10, rue St-Jean-Baptiste Est, Rigaud)  
Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)

---

## Conférences / Ateliers

En collaboration avec la clinique Ekinox physiothérapie et bien-être, nous présenterons quatre conférences/ateliers sur divers sujets touchant les aînés.

### L'IMPORTANCE DES EXERCICES AU QUOTIDIEN (ET LES AIDES À LA MARCHÉ)

Cet atelier abordera les points suivants : chaleur versus glace, les aides à la marche, types d'aide à la marche, l'importance des exercices, exercices fonctionnels.

**Date :** le mercredi **27 octobre** de 10h30 à 12h

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

### ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE ET RELAXATION/MÉDITATION

Cet atelier abordera les thèmes suivants : exercices de conscience corporelle, technique de conservation d'énergie, activités de la vie quotidienne et de la vie domestique, position de sommeil, relaxation et méditation.

**Date :** Le mercredi **10 novembre** de 10h30 à 12h

**Lieu :** Salle Denis O'Connor, Île-Perrot  
(315, 25<sup>e</sup> Avenue)

### LA PRÉVENTION DES CHUTES

Cet atelier abordera les points suivants : prévention des chutes et récupération, prévention, obstacles, exercices de mobilité, position de repos des articulations.

**Date :** Le mercredi **24 novembre** de 10h30 à 12h

**Lieu :** Omni-Centre salle 1, Pincourt  
(375, boul. Cardinal-Léger)

### LES EXERCICES

Cet atelier abordera les points suivants : exercices de renforcement, exercices d'équilibre, exercices aérobiques, respiration et relaxation avec exercices.

**Date :** Le mercredi **8 décembre** de 10h30 à 12h

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

**Date limite d'inscription : 7 jours avant la conférence désirée**



# SEPTEMBRE 2021

## LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

POUR RÉSERVER VOS ACTIVITÉS : 1-855-510-3548 OU ACTIVITES@CCA.VS.CA

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
			1	2	3	4
5	6 CONGÉ FÊTE DU TRAVAIL	7	8	9	10 RESTO-RENCONTRE Tutti frutti (585, av. St-Charles, V-D) 10h	11
12	13	14	15	16	17 VINS ET PIZZA AU FOUR Vignoble d'Ovila (1468, Ch. St-Féréol, Les Cèdres) 11h30	18
19	20	21	22 CUEILLETTE DE POMMES Verger Labonté (2291, boul. Perrot, N-D-I-P) 11h30	23	24	25
26	27	28	29	30 RESTO-RENCONTRE L'étoile, Rigaud (110, rue St-Jean-Baptiste Est, Rigaud) 11h30		

# OCTOBRE 2021

## LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



POUR RÉSERVER VOS ACTIVITÉS : 1-855-510-3548 OU ACTIVITES@CCA.VS.CA

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
3	4 VIACTIVE 10h30 à 11h30/pincourt ATELIER D'ART #1 13h30 à 15h30/pincourt	5 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air JEUX DE SOCIÉTÉ 13h à 15h/Parc Bel-Air	6 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCA.VS	7 VIACTIVE 14h à 15h/CCA.VS JEUX DE SOCIÉTÉ 10h à 12h / Rigaud	8 RESTO-RENCONTRE Mama Bravo (475, Grand Boulevard, Ile-Perrot) 11h30	9
10	11 VIACTIVE <b>CONGÉ</b> <i>Action de grâce</i> ATELIER D'ART #1 13h30 à 15h30/CCA.VS	12 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/ Parc Bel-Air UN BRIN DE JASETTE Sujet : La «normale» 13h à 15h/Parc Bel-Air JOURNÉE 3D La rentrée 11h à 14h / CCA.VS	13 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCA.VS	14 VIACTIVE 14h à 15h/CCA.VS UN BRIN DE JASETTE Sujet : La «normale» 10h à 12h / Rigaud	15 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCA.VS	16
17	18 VIACTIVE 10h30 à 11h30/pincourt ATELIER D'ART #2 13h30 à 15h30/pincourt	19 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air JEUX DE SOCIÉTÉ 13h à 15h/Parc Bel-Air	20 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCA.VS	21 VIACTIVE 14h à 15h/CCA.VS	22 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCA.VS	23
24	25 VIACTIVE 10h30 à 11h30/pincourt ATELIER D'ART #2 13h30 à 15h30/CCA.VS	26 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air UN BRIN DE JASETTE Sujet : Lâcher prise 13h à 15h/Parc Bel-Air JOURNÉE 3D Halloween 11h à 14h / CCA.VS	27 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCA.VS CONFÉRENCE EKINOX L'importance des exercices au quotidien 10h30 à 12h / Rigaud	28 VIACTIVE 14h à 15h/CCA.VS JEUX DE SOCIÉTÉ 10h à 12h / Rigaud	29 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCA.VS	30
31					1 Inauguration Pavillon Entre-nous	2

# NOVEMBRE 2021

## LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

POUR RÉSERVER VOS ACTIVITÉS : 1-855-510-3548 OU ACTIVITES@CCAVS.CA

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
	1 VIACTIVE 10h30 à 11h30/Pincourt ATELIER D'ART #3 13h30 à 15h30/Pincourt	2 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air JEUX DE SOCIÉTÉ 13h à 15h / Parc Bel-Air	3 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCAVS	4 VIACTIVE 14h à 15h/CCAVS UN BRIN DE JASETTE Sujet : Lâcher prise 10h à 12h / Rigaud	5 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCAVS	6
7	8 VIACTIVE 10h30 à 11h30/Pincourt ATELIER D'ART #3 13h30 à 15h30/CCAVS	9 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air UN BRIN DE JASETTE Sujet : Les passions 13h à 15h / Parc Bel-Air JOURNÉE 3D Séance photos d'antan 11h à 14h / CCAVS	10 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCAVS CONFÉRENCE EKINOX Activités de la vie quotidienne et relaxation / méditation 10h30 à 12h / Ile-Perrot	11 VIACTIVE 14h à 15h/CCAVS JEUX DE SOCIÉTÉ 10h à 12h / Rigaud	12 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCAVS RESTO-RENCONTRE Brochetterie Naxos (19, rue Principale, Coteau-du-Lac) 12h	13
14	15 VIACTIVE 10h30 à 11h30/Pincourt ATELIER D'ART #4 13h30 à 15h30/Pincourt	16 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air JEUX DE SOCIÉTÉ 13h à 15h / Parc Bel-Air	17 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCAVS	18 VIACTIVE 14h à 15h/CCAVS	19 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCAVS	20
21	22 VIACTIVE 10h30 à 11h30/Pincourt ATELIER D'ART #4 13h30 à 15h30/CCAVS	23 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air UN BRIN DE JASETTE Sujet : La maltraitance 13h à 15h/Parc Bel-Air	24 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCAVS CONFÉRENCE EKINOX La prévention des chutes 10h30 à 12h / Pincourt	25 VIACTIVE 14h à 15h/CCAVS UN BRIN DE JASETTE Sujet : La maltraitance 10h à 12h / Rigaud	26 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCAVS	27
28	29 VIACTIVE 10h30 à 11h30/Pincourt ATELIER D'ART #5 13h30 à 15h30/Pincourt	30 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air JEUX DE SOCIÉTÉ 13h à 15h /Parc Bel-Air JOURNÉE 3D Les pompiers 11h à 14h / CCAVS				

# DÉCEMBRE 2021

## LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



POUR RÉSERVER VOS ACTIVITÉS : 1-855-510-3548 OU ACTIVITES@CCA.VS.CA

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
			1 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCA.VS	2 VIACTIVE 14h à 15h/CCA.VS JEUX DE SOCIÉTÉ 10h à 12h / Rigaud	3 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCA.VS	4
5	6 VIACTIVE 10h30 à 11h30/pincourt ATELIER D'ART #5 13h30 à 15h30/CCA.VS	7 YOGA SUR CHAISE 11h à 12h/Parc Bel-Air UN BRIN DE JASETTE Sujet : Le passé 13h à 15h/ Parc Bel-air JOURNÉE 3D Noël 11h à 14h / CCA.VS	8 MUSCLEZ VOS MÉNINGES! 13h30 à 15h30/CCA.VS CONFÉRENCE EKINOX Les exercices 10h30 à 12h/CCA.VS	9 VIACTIVE 14h à 15h/CCA.VS UN BRIN DE JASETTE Sujet : Les passions 10h à 12h / Rigaud	10 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCA.VS	11
12	13 VIACTIVE 10h30 à 11h30/pincourt ATELIER D'ART #6 13h30 à 15h30/pincourt	14  <b>FÊTE DE NOËL</b> 11h à 15h30 / ST-LAZARE (DÎNER, MUSIQUE, CHANT ET DANSE)	15	16 RESTO-RENCONTRE Restaurant Golf Atlantide (2201, boul. Don Quichotte N-D-I-P) 12h	17 YOGA SUR CHAISE 13h30 à 14h30/CCA.VS	18
19	20 ATELIER D'ART #6 13h30 à 15h30/CCA.VS	21	22	23	24	25
Fermeture pour la période des fêtes						
26	27	28	29	30	31	
Fermeture pour la période des fêtes						

# Sorties / événements

## Vin et pizza au four

Date limite d'inscription : Lundi 13 septembre

Cette sortie inclut une dégustation de vin fait sur place, le service d'un repas pizza cuite au four et, pour terminer, une visite guidée du vignoble. Vous aurez un choix de 4 pizzas au menu :



- Végétarienne (courgettes, poivrons, champignons, pesto fleur d'ail) ;
- Carnivore (Saucisse italienne (douce ou épicée), jambon italien, pepperoni) ;
- Diabolito (Champignons, saucisse italienne épicée, pepperoni, filet d'huile d'olive au chili) ;
- Spéciale Ovila (fromage de chèvre, miel, filet d'huile d'olive au chili).

Date : Vendredi 17 septembre 2021 de 11h30 à 14h

Coût : membre 25\$  
non-membre 35\$

Lieu : Vignoble d'Ovila (1468, Chemin St-Féréol, Les Cèdres)

## CUEILLETTE DE POMMES

Date limite d'inscription : Mardi 15 septembre



Nous y partagerons un repas en boîte à lunch offerte par la Popote roulante de Vaudreuil-Soulanges. De plus, un muffin et du jus de pommes frais préparés par le verger Labonté vous seront servis. À la suite du repas, deux options vous sont offertes : L'option 1 étant la cueillette de pommes seulement ou l'option 2 étant la cueillette de pommes et la marche dans le labyrinthe éducatif.

Date : Mercredi le 22 septembre à 11h30

Coût : 20\$ (cueillette seulement)  
30\$ (cueillette et labyrinthe)

Lieu : Verger Labonté (2291, boulevard Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot)

## Fête de Noël

*Cette année, célébrons ensemble!*

Date : 14 décembre de 11h à 15h30

(Date limite d'inscription : 3 décembre)

Lieu : Salle Saint-Louis

(1301, rue du Bois, Saint-Lazare)

Sur place : Service d'un repas complet

(incluant un verre de vin)

Animation par monsieur Carl Gauthier

(musique, chant et danse)

Service de bar (\$)

Coûts : Membres 20\$

Non-membres 35\$

Pour réservation, contactez Lucie Gascon  
par téléphone au 1-855-510-3548  
ou par courriel: [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca)



Mr. Carl Gauthier

# LA POPOTE ROULANTE

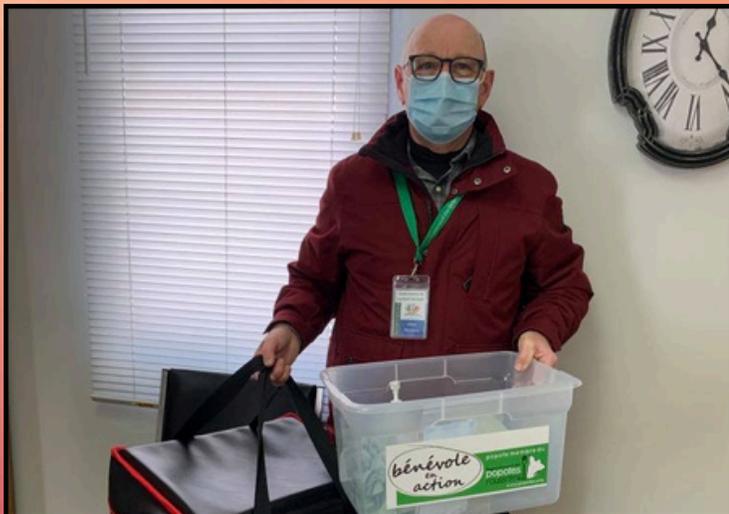
## UN BON REPAS

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds et/ou de repas surgelés, 3 jours par semaine.

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 13 semaine et comprend une soupe, un plat principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie de nos clients. À quelques occasions durant l'été, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas chaud est de 7\$. Il n'y a pas de taxes ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants les lundis, mercredis et jeudis midi. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, santé, ne contiennent pas d'agent de conservation et contiennent le moins possible de produits transformés. Les contenants sont biodégradables et recyclables.

Si vous avez 70 ans et plus, vous aurez droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas.



## UNE VIGIE

La popote roulante n'est pas que la livraison de nourriture prête à manger pour les aînés. C'est un œil bienveillant sur la vie de nos clients en général. Nos bénévoles se soucient grandement du sort des aînés à qui ils livrent les repas. Ils les connaissent et connaissent leurs habitudes. Ils rapportent aux coordonnatrices toute inquiétude ou doute par rapport à leur état et elles font le suivi avec eux.

## DES CLIENTS AUX P'TITS SOINS

**Informations** : Le Centre communautaire des aînés est un organisme branché sur sa communauté. Lorsque des informations pertinentes qui concernent les aînés (brochures ou autres) sont publiées nous les acheminons à nos clients avec la livraison de leurs repas. Donc, la popote roulante est aussi une courroie de transmission de l'information importante et/ou intéressante pour les aînés.

**Gâteries** : Quelques fois par année, les clients reçoivent des petites gâteries surprises, des cadeaux ou des attentions comme des cartes de Noël ou de St-Valentin confectionnés par des enfants du primaire. À son anniversaire de naissance, chaque client reçoit une carte de souhaits. Cette attention est très appréciée, puisque certaines personnes ne sont pas fêtées du tout.

## DES APPELS DE BIENVEILLANCE

L'inscription à la popote roulante comprend aussi un service d'appels de bienveillance. Les clients qui le désirent peuvent recevoir des appels de la part de nos bénévoles. Une petite jasette hebdomadaire fait toujours du bien!



## ÊTES-VOUS ÉLIGIBLE À RECEVOIR LA POPOTE ROULANTE?

- 1) Êtes-vous un aîné de 65 ans et plus?
- 2) Êtes-vous une personne :
  - en perte d'autonomie (âge ou maladie)?
  - ayant une maladie chronique?
  - ayant un handicap physique qui rend la cuisine difficile?
  - ayant un handicap intellectuel?
  - en convalescence?
  - qui êtes un proche aidant?

Si vous répondez **OUI** à l'une ou l'autre de ces questions, vous pouvez peut-être vous inscrire à la popote roulante et recevoir des repas à la maison.

450-265-3548 ou 1-855-510-3548  
reception@ccavs.ca

# LES SURGELÉS POUR EMPORTER

## Repas surgelés individuels pour emporter

Commandez par téléphone au 1-855-510-3548  
ou par courriel: [reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca)

Description	Prix	Prix 65 ans et +
Bœuf bourguignon ( <i>Beef bourgignon</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Cigares au chou étagés ( <i>Layered cabbage rolls</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Cubes de porc aigre-doux ( <i>Sweet-and-sour pork</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Filet de porc sauce canneberges ( <i>Pork fillet with cranberry sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Galette de veau à la milanaise ( <i>Veal patty milanaise</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Hamburger steak	6,50 \$	5,50 \$
Jambon à l'ananas ( <i>Pineapple ham</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Languettes de poulet à l'orange ( <i>Chicken in orange sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Lasagne ( <i>Lasagna</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Macaroni chinois ( <i>Oriental style macaroni</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Nouilles au bœuf et légumes ( <i>Beef noodles with vegetables</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Pain de viande ( <i>Meat loaf</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Pâté au poulet (cuit, petit) ( <i>Small chicken pot pie</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Pâté chinois ( <i>Shepherd's pie</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à la King ( <i>Chicken à la King</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à l'italienne sur pâtes ( <i>Italian chicken with noodles</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Poulet BBQ ( <i>BBQ chicken</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Quiche au jambon ( <i>Ham quiche</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Ragoût de boulettes	6,50 \$	5,50 \$
Riz au saumon ( <i>Salmon on rice</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Riz frit au poulet ( <i>Chicken fried rice</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Rôti de porc à l'ail ( <i>Pork roast &amp; garlic</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Spaghetti sauce à la viande ( <i>Spaghetti meat sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Sauce à spaghetti (contenant 500ml) ( <i>Spaghetti sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Soupe aux légumes maison (2 tasses) ( <i>Vegetable soup</i> )	3,50 \$	3,50 \$
Soupe poulet et nouilles maison (2 tasses) ( <i>Chicken noodle soup</i> )	3,50 \$	3,50 \$
Carré aux dattes (2 à 3 portions) ( <i>Date square - 2 to 3 serving</i> )	4,00 \$	4,00 \$
Galettes à la mélasse (12) ( <i>Molasses cookies</i> )	4,00 \$	4,00 \$
Galettes au butterscotch (12) ( <i>Butterscotch cookies</i> )	4,00 \$	4,00 \$
Mini-pains aux bananes (1) ( <i>Small banana bread</i> )	1,50 \$	1,50 \$
Muffins avoine & chocolat (4) ( <i>Oat and chocolate muffins</i> )	2,50 \$	2,50 \$
Muffins canneberges & pommes ( <i>Cranberries-apple muffins</i> )	2,50 \$	2,50 \$
Pouding chômeur	4,00 \$	4,00 \$

Possibilité de livraison le mercredi midi (selon le secteur)  
Prix sujets à changements sans préavis.

# UN PEU D'HISTOIRE

## Les écoles de rang

Au début, c'était dans les grandes agglomérations que l'on enseignait les rudiments de l'instruction et de l'éducation aux enfants des habitants de la Nouvelle-France. On a qu'à penser aux Jésuites qui enseignaient à Québec, lieu de la première école élémentaire qui est, par le fait même, l'ancêtre des institutions d'enseignement nord-américaines. C'était une occasion pour les institutions religieuses d'éduquer et d'évangéliser la population. À la fin du régime français, seulement 12 écoles existent.

Avec l'instauration de la loi sur l'instruction publique au début du 19e siècle, des institutions royales furent créées pour l'avancement des sciences. Un peu plus tard, la loi confia aux municipalités la responsabilité d'organiser et de gérer l'éducation sur leur territoire. Chaque municipalité devait constituer un bureau d'éducation qui avait la responsabilité de gérer l'argent destiné aux écoles avec l'introduction des taxes scolaires.

Les écoles de rang, de la première à la neuvième année, ont permis aux enfants de la campagne d'obtenir les connaissances de base en français, en arithmétique, en histoire et géographie, sans oublier la religion, la bienséance, le dessin et le chant. D'apparence très modeste, l'école de rang était généralement construite en bois et éclairée de plusieurs fenêtres. Dans la majorité, on retrouve, sur le faite de la toiture, un clocheton qui lui donne un cachet spécial : la fameuse cloche qui annonce le commencement des cours. Un long tableau noir couvrait une partie du mur en avant de la classe au pied duquel étaient installés, sur une tribune, le bureau et la chaise de l'institutrice. Des rangées de pupitres et un poêle en fonte qui réchauffait le local durant l'hiver complétaient l'installation. Les instituteurs et institutrices étaient les personnes les plus respectées de la paroisse après le curé, le maire et les commissaires d'école.

Jusqu'à la moitié du 20e siècle, on dénombrait plus de 5000 écoles de rangs au Québec. Elles ont par la suite disparues tour à tour. Aujourd'hui, une seule école de rang a conservée sa vocation originale. Il s'agit de l'école anglophone Soulanges Elementary, à l'intersection des chemins de la Grande-Côte et Saint-Georges dans la municipalité de Saint-Télesphore. L'école fait partie de la Commission scolaire Lester-B.-Pearson.

St. Polycarpe ou Nouveau Longueuil. - Les commissaires de cette municipalité possèdent neuf maisons d'école, toutes bien bâties et convenablement distribuées et meublées. Elle réunissent 402 élèves. Celles qui sont tenues par MM. Charland, Picotte et Séguin, et Mmes Lewis et Asselin, sont dirigées avec beaucoup d'habileté et d'énergie et bien assidument fréquentées. L'école de la côte Ste. Marie est plus faible, celle de la côte St. George est suspendue par suite des réparations que l'on fait à la maison d'école; celle des côtes St. André et de la Rivière à Beaudet est peu fréquentée par suite du mauvais vouloir qu'ont laissé chez un certain nombre de parents, les difficultés qui ont eu lieu au sujet du choix du site de l'école. Le président des commissaires, M. Taylor, montre un zèle louable, et M. Manseau, le secrétaire trésorier, tient ses comptes avec régularité et précision. L'école des dissidents, à la côte St. George, est fréquentée par 60 élèves : elle est tenue par M. McCuaig, jeune instituteur dont je ne saurais trop dire tout le mérite. La propreté remarquable de la salle, la bonne tenue des élèves, leurs réponses aussi promptes que satisfaisantes font le plus grand honneur à cette école où l'on enseigne avec succès plusieurs des branches qui font partie du programme des écoles secondaires anglaises ou grammar schools. Je dois aussi remercier le Rév. M. Livingston pour l'appui qu'il m'a donné en m'accompagnant dans ma visite. Les comptes sont tenus dans un ordre parfait.



La dernière école de rang encore en fonction au Québec est située à St-Télesphore. Elle fut construite à l'été de 1919. Extrait du rapport du surintendant de l'éducation dans le Bas Canada pour l'année 1858 sur les écoles de la Seigneurie de la Nouvelle-Longueuil. Source BANQ Photo : Municipalité de St-Télesphore

# UN AUTOMNE HAUT EN COULEUR!

L'automne est l'une des quatre saisons brodées sur mesure pour jouer dehors. Alors, nous revoilà jouant dans les feuilles mortes d'or et de pourpre. Ma fille en remplit ses manches avant de les lancer vers le ciel, tandis que moi je me contente d'y creuser un chemin avec les pieds. Et si c'était le temps d'une petite leçon de science...

Le Québec est sans doute l'un des endroits de la planète les plus merveilleux pour assister à la symphonie colorée des feuillus: des jaunes en bouquets, des oranges en corbeilles et des rouges en paniers, en contraste avec derniers verts de l'été qui ne veut pas mourir.

Attendue, une question se pose au creux de mon oreille: «Dis maman, pourquoi les feuilles changent de couleur à l'automne?». «Ma petite chérie, curieuse de nature comme tu l'es, tu dois bien avoir une piste de réponse, non?». «Pour annoncer que l'hiver est proche?».

Bon, tu n'es pas loin. Le changement de température, les premières gelées et surtout des journées plus courtes activent un phénomène qui fera, à terme, tomber les feuilles. Pour faire simple, il se produit dans l'arbre un signal – la production d'une hormone, l'éthylène– signe que l'été tire à sa fin et qu'il est temps de tirer le rideau vert.

Ce signal va boucher l'alimentation en sève des feuilles. Un bouchon se crée à la jonction de la branche et de la feuille bloquant ainsi son alimentation en eau et en sucre. Elle va survivre quelque temps et, à la fin de ses réserves, la feuille va sécher, puis tomber.

## Pour commencer, le vert

«Cela nous explique pas les couleurs. Maman, pourquoi trouve-t-on des feuilles jaunes et rouges?». Place, au petit cours 101 sur la chlorophylle .

Pour parler du jaune et des teintes orangées, il faut bien d'abord parler du vert. «Les feuilles tirent leur belle couleur verte de la chlorophylle, c'est un pigment présent dans toutes les plantes vertes et donc dans les feuilles».

Pas juste une belle coloration, la chlorophylle s'avère essentielle pour l'arbre car elle lui permet de se nourrir par photosynthèse – une réaction permettant de fabriquer du sucre et de l'oxygène sous l'action de la lumière du soleil.

Pour faire fonctionner cette usine intégrée il ne lui suffit que du CO<sub>2</sub> (le méchant gaz carbonique), de l'eau et quelques beaux rayons de soleil. Le spectre lumineux sera absorbé par la feuille, sauf le vert qui sera réfléchi durant toute la belle saison.



# UN AUTOMNE HAUT EN COULEUR! (SUITE)



## Ensuite, le jaune

«Alors, pourquoi les feuilles virent-elles au jaune si la chlorophylle est là?» Avec le changement de saison et de température, il va justement être de moins en moins renouvelé. À sa place, apparaît un autre pigment le carotène qui réfléchit les beaux jaunes et les teintes d'orange flamboyant.

«Il y a aussi des rouges de feu, pas juste des jaunes». Tu as raison, pour la gamme des rouges apparaît alors une autre famille de pigments, nommée «anthocyanes», qui va de l'orange au bleu. Ces colorants très forts en couleur pourraient jouer un rôle de protection pour la feuille – un peu comme un bouclier – lorsque la chlorophylle disparaît.

## Faire rougir les arbres

Ces rougeurs automnales touchent les feuillus – érables en tête. Le phénomène varie selon les espèces végétales, la situation géographique et de l'ensoleillement. Du côté des feuillages d'or, vous pourrez admirer la famille des bouleaux, le frêne blanc et le ginkgo biloba – l'arbre aux quarante écus. Si vous aimez les belles teintes de vermillon, il faudra lever la tête vers certains chênes – chêne rouge d'Amérique et chêne écarlate – le liquidambar ou copalme d'Amérique.

Pour te quitter, ma fille. Laisse-moi te conter d'où vient l'été des Indiens. Cette période tire son nom d'une légende indienne où le Cerf mauvais perdant d'une course aurait blessé son compère l'Ours. Les gouttes de sang auraient éclaboussé la terre et les arbres, qui tous les automnes se parent de vermillon pour rappeler le premier sang versé.





# DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

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

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*

VOTRE DON CONTRIBUERA À AMÉLIORER LA QUALITÉ DE  
VIE DES AÎNÉS DE LA MRC 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.**

*Merci!*

Un reçu vous sera émis pour tout don supérieur à 10\$