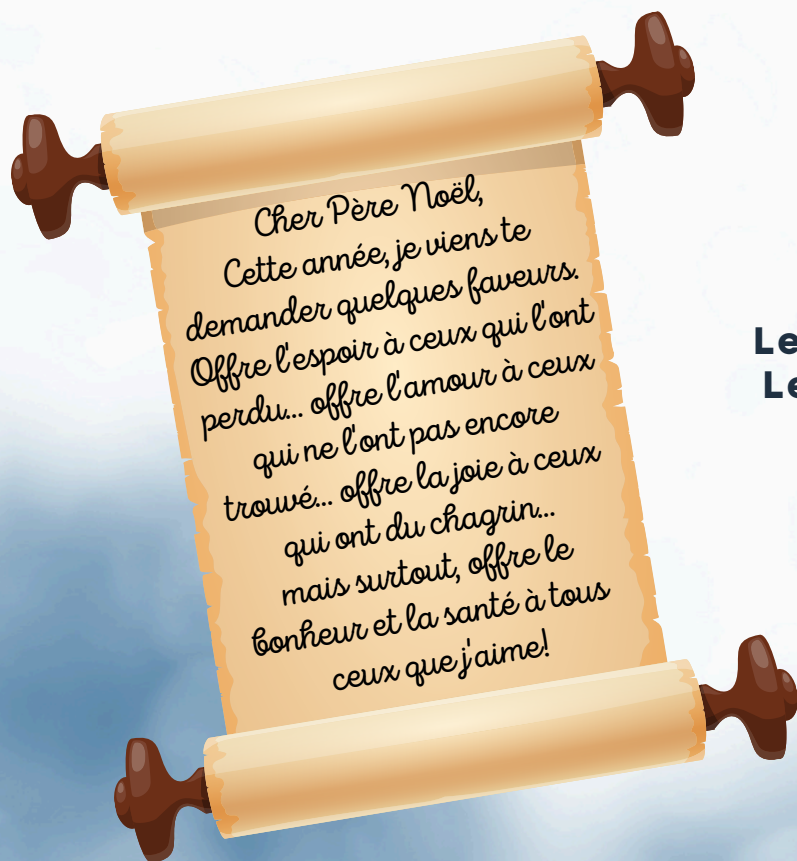


ENTRE - NOUS

Le magazine du Centre communautaire des
aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS)



SERVICES

- Nouvelles du Centre p. 3**
- Le mot du chef cuisinier p. 4**
- La popote roulante p. 5**
- Espace boutique p. 6**
- Les surgelés pour emporter p. 6**
- Les Rendez-vous du Centre p. 8**

COMPLÉMENTS

- Mais d'où viennent les expressions? p. 14**
- Dossier nutrition p. 15**
- Espace divertissement p. 17**



Conception du journal :
Lucie Gascon et Josée Champagne
Révision : Diane Ladouceur



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

12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Québec
J0P 1X0
Courriel : reception@ccavs.ca
Site web: centredesainesvs.com
Téléphone : 450-265-3548
1-855-510-3548 (sans frais)

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

Carnet des postes téléphoniques

Josée Michaud (coordonnatrice de la popote roulante)	1
Anik Viger (coordonnatrice au bénévolat)	2
Lucie Gascon (coordonnatrice des activités)	3
Denis Bélanger (chef cuisinier)	4
Josée Champagne (directrice générale)	5
Chantal Quesnel (comptabilité)	6
Linda Lambert (réceptionniste)	0

*Des souhaits
vous sont adressés...*

Noël est à nos portes et cette période de réjouissances nous invite à nous laisser emporter par la magie des fêtes. L'occasion nous est offerte de nous retrouver avec les êtres chers avec qui nous partageons des valeurs, des affinités ou des amitiés.

Jetons ensemble un regard sur les beaux moments de l'année 2022 qui s'achève et tirons de ceux-ci de bonnes résolutions pour l'année 2023 qui pointe déjà son nez.

Au nom de la Caisse Desjardins de Vaudreuil-Soulanges et en mon nom personnel, je désire vous souhaiter de vivre un Noël rempli de mille douceurs, riche en joie et en gaieté ainsi qu'une nouvelle année vous apportant santé et sérénité.

Que cette nouvelle année soit porteuse de nombreuses opportunités pour tous, d'harmonie dans nos vies et qu'elle soit synonyme de grandes réalisations.

Mes meilleurs vœux!

Pauline Thauvette-Leroux
Présidente

Desjardins
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

NOUVELLES DU CENTRE

PROMUTUEL ASSURANCE HORIZON OUEST

Un grand MERCI à Promutuel Assurance Horizon Ouest pour le chèque de 6 500\$ remis dans le cadre du programme "Au coeur de votre collectivité".

Cela nous a permis de louer le camion réfrigéré du Marché Écolocal de la Coop CSUR afin d'effectuer les livraisons mensuelles des repas surgelés à nos clients ainsi que d'acheter du matériel supplémentaire pour le service de la popote roulante.

Sur la photo: Robert Claude, bénévole livreur, une représentante de Promutuel, Josée Champagne, directrice du CCAVS, Francine Séguin, présidente du C.A. du CCAVS, Luc Isabelle, président du C.A. de Promutuel Assurance Horizon Ouest, Anik Viger et Josée Michaud, coordonnatrices de la popote roulante.



NOUVEAU POINT DE SERVICE À VAUDREUIL-DORION



Depuis mai 2021, le CCAVS est reconnu comme étant un organisme régional. Notre mandat reste le même : améliorer la qualité de vie des personnes âgées de 50 ans et plus, et les aider à demeurer à domicile le plus longtemps possible. Seul changement lié à ce nouveau statut, nous devons couvrir l'ensemble de la MRC Vaudreuil-Soulanges avec nos services alimentaires et nos activités.

Pour bien répondre à ce mandat, nous désirions trouver un local dans le secteur de Vaudreuil, afin de couvrir toute la région. Une opportunité en or s'est présentée à nous, grâce à laquelle nous aurons maintenant 2 lieux physiques pour mieux répondre aux besoins des aînés, l'un à St-Polycarpe et l'autre à Vaudreuil-Dorion au 1255, rue Émile-Bouchard. Ce lieu constituera un pôle intergénérationnel partagé par différents organismes, soit la Maison des jeunes de Vaudreuil-Dorion, le Cercle de Fermières de Vaudreuil-Dorion et nous. Les activités débiteront dès janvier 2023. Au plaisir de vous y rencontrer.

LE MOT DU CHEF CUISINIER

Les recettes de grands-parents

Nous sommes à la recherche de recettes de grands-parents.

Pour les prochains menus de la popote roulante, nous souhaitons recevoir les meilleures recettes, les classiques de vos grands-parents.

Par exemple, ma grand-mère avait une recette toute simple que nous aimions. Les clients de la popote roulante auront l'occasion d'y goûter, puisqu'elle sera au menu du 27 février 2023. Il s'agit de boulettes de viande à la sauce sucrée et petits légumes.

Denis Bélanger
Chef cuisinier



Boulettes de viande à la sauce sucrée et petits légumes

Pour les boulettes

Ingrédients :

- 2 tasses de viande hachée au choix
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 oignon vert, émincé
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 cuil. à soupe d'huile de canola

Préparation :

Dans un bol, mélanger la viande, l'oignon vert, l'ail, le sel et le poivre.

Façonnez des boules (environ 4 à 5 cm de diamètre). Tapotez-les plusieurs fois entre les deux paumes de la main pour que les boules deviennent suffisamment denses.

Dans un poêlon, faire colorer les boulettes dans l'huile de canola. Une fois les boulettes cuites, réserver.

Pour terminer :

Verser le mélange de sauce aigre-douce dans le poêlon des boulettes et attendre. Chauffer jusqu'à ébullition. Retourner les boulettes de viande pour les enrober de sauce. Continuer à chauffer environ 1-2 minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et bien enrobée sur les boulettes. Transvaser et servir avec du riz vapeur. Garnir d'oignon vert si vous désirez.

Pour la sauce sucrée

Ingrédients :

- 4 cuillères à soupe de ketchup
- ½ tasse d'eau
- 3 cuillères à café de vinaigre blanc
- 3 cuillères à café de cassonade
- 3 cuillères à café de fécule de maïs que vous diluez avec l'eau froide
- 1 petit oignon haché finement
- ½ poivron vert haché finement
- ½ poivron rouge haché finement
- 1 branche de céleri haché finement

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble, sauf l'eau froide que vous gardez pour diluer la fécule pour lier la sauce.

Faire mijoter 5 min. à feu doux et ajouter la fécule en brassant énergiquement.

LA POPOTE ROULANTE



Le saviez vous?
Nos contenants vont au four à 275° F. De plus, ils sont biodégradables et compostables!

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 10 semaines 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 7,50\$. 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'agents de conservation et contiennent le moins possible de produits transformés.

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.

ÊTES-VOUS ÉLIGIBLE À RECEVOIR LA POPOTE ROULANTE?

- 1) Êtes-vous un aîné de 70 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 et faites le 0
reception@ccavs.ca



ESPACE BOUTIQUE



Procurez-vous nos délicieuses confitures et marinades!
En achetant nos produits, vous contribuez à la mission de l'organisme.

Confitures 250ml.....5,00\$

Fraises - Fraises et rhubarbe - Pêches

Marinades 500ml.....6,00\$

Relish - Relish de maïs - Cornichons
«bread & butter» - Légumes marinés -
Betteraves

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

Caramel salé 250ml.....5,00\$

Brownies en pot.....12,00\$

Pots Mason recherchés

*Nous sommes toujours preneurs
pour reprendre vos pots vides
de 250 ml et de 500 ml.*

Merci de nous les rapporter!

LES SURGELÉS POUR EMPORTER

Prix sujets à changement sans préavis.

Repas principaux individuels - 6\$ (65 ans et plus):

Bœuf bourguignon, cubes de porc aigre-doux, filet de porc sauce canneberges, filet de saumon à l'aneth, hamburger steak, jambon à l'ananas, lasagne, macaroni chinois, pain de viande, pâté au poulet, pâté au saumon, pâté chinois, poulet BBQ, poulet teriyaki et riz, quiche aux légumes, ragoût de boulettes, rôti de porc à l'ail, spaghetti sauce à la viande.

Les à-côtés :

Soupe poulet et nouilles (2 tasses) 4\$, soupe aux légumes (2 tasses) 4\$, contenant de sauce à spaghetti (500 ml) 7\$.

Desserts - 4\$:

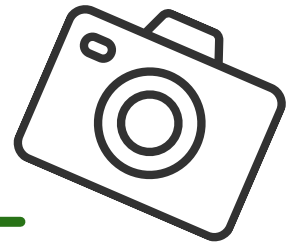
Carré aux dattes, gâteau reine Élisabeth, 4 muffins aux carottes, 4 muffins canneberges & pommes, pouding chômeur, tarte au sucre, mini-pain aux bananes (2\$).

Pour commander :

☎ 450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548 et faites le 0

✉ reception@ccavs.ca

LE CCAVS EN IMAGES!



Élèves BÉNÉVOLES
de l'École secondaire Soulanges



35^e CCAVS - 30 août



35^e CCAVS - 30 août



Journée internationale des aîn.e.s - TCA-VS
30 septembre



Danse en ligne country - session automne 2022



Resto-rencontre - Chez
Flamand - 27 octobre



Conseil d'administration 2022-23



Marché de Noël
St-Polycarpe - 12 nov.

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Grâce au soutien financier du Programme Québec ami des aînés (QADA), le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (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 :



Activités récurrentes

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

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca ou 450-265-3548, poste 225

VIACTIVE

Session de 10 séances 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 Pincourt

Quand : Session 1 : Les lundis du 23 janv. 27 mars 2023 de 10h30 à 11h30

Session 2 : Les lundis du 3 avril au 12 juin 2023 de 10h30 à 11h30

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

Option St-Polycarpe

Quand : Session 1 : Les mercredis du 25 janv. au 29 mars 2023 de 14h à 15h

Session 2 : Les mercredis du 5 avril au 7 juin 2023 de 14h à 15h

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

Option Les Cèdres **Nouveauté!**

Quand : Session 1 : Les jeudis du 26 janv. au 30 mars 2023 de 10h30 à 11h30

Session 2 : Les jeudis du 6 avril au 8 juin 2023 de 10h30 à 11h30

Lieu : Salle du Croquet, Pavillon des bénévoles (145, rue Valade, Les Cèdres)

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



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 Vaudreuil-Dorion **Nouveau lieu!**

Quand : Les mardis à partir du 24 janvier 2023 de 13h à 15h

Lieu : Nouveaux locaux, Vaudreuil-Dorion (1255, rue Émile-Bouchard)

Option St-Polycarpe **Nouveauté!**

Quand : Les mercredis 25 janv, 8 et 22 fév, 8 et 22 mars et 5 et 19 avril de 10h à 12h

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

Option Les Cèdres **Nouveauté!**

Quand : Les jeudis 2 et 23 fév, 16 mars, 6, 20 et 27 avril de 13h30 à 15h30

Lieu : Salle du Croquet, Pavillon des bénévoles (145, rue Valade, Les Cèdres)

Coût : Gratuit

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

YOGA SUR CHAISE

Session de dix cours, à raison d'une fois par semaine, animés par Mme Nicole Di-Méo 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 Vaudreuil-Dorion **Nouveau lieu!**

Quand : Session 1 : Les mardis du 24 janv. au 28 mars 2023 de 11h à 12h

Session 2 : Les mardis du 4 avril au 6 juin 2023 de 11h à 12h

Lieu : Nouveaux locaux, Vaudreuil-Dorion (1255, rue Émile-Bouchard)

Option St-Polycarpe

Quand : Session 1 : Les vendredis du 20 janv. au 24 mars 2023 de 13h30 à 14h30

Session 2: Les vendredis du 14 avril au 16 juin 2023 de 13h30 à 14h30

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

Coût : Membre 100\$

Non-membre 120\$



DANSE EN LIGNE COUNTRY

Session de dix cours de danse en ligne country pour les personnes de niveau débutant/intermédiaire. Les cours seront animés par Françoise et Gaétan Moreau de l'école de danse Montana. La danse améliore le bien-être physique, mental et émotionnel des aînés de nombreuses façons : renforce le cœur, améliore la force musculaire, la souplesse et l'agilité, préserve la vivacité d'esprit, prévient les chutes, chasse la déprime, crée des liens, maintient une vie sociale et soulage les douleurs chroniques.

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

Option Vaudreuil-Dorion **Nouveauté!**

Quand : Session 1 : Les lundis du 23 janv. au 27 mars 2023 de 14h30 à 15h30

Session 2 : Les lundis du 3 avril au 12 juin 2023 de 14h30 à 15h30
(congé le 10 avril - Lundi de Pâques)

Lieu : Nouveaux locaux, Vaudreuil-Dorion (1255, rue Émile-Bouchard)

Option St-Polycarpe

Quand : Session 1 : Les vendredis du 20 janv. au 24 mars 2023 de 11h à 12h

Session 2 : Les vendredis du 14 avril au 2 juin 2023 de 11h à 12h
(session de 8 cours)

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

Coût : Membre 100\$

Non-membre 120\$



Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca ou 450-265-3548, poste, 225

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

ATELIER D'ART

Cinq cours, échelonnés sur dix semaines, animés par l'artiste peintre professionnelle, Céline Poirier. Ces ateliers seront des initiations à cinq médiums différents (peinture, collage, encre chinoise, etc.).

Ces ateliers auront lieu les **mercredis de 13h30 à 15h30** en alternance (une semaine à St-Polycarpe, l'autre semaine à Vaudreuil-Dorion).

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

Option Vaudreuil-Dorion **Nouveau lieu!**

Quand : 1^{er} et 15 février, 1, 15 et 29 mars 2023

Lieu : Nouveaux locaux, Vaudreuil-Dorion (1255, rue Émile-Bouchard)

Option St-Polycarpe

Quand : 25 janvier, 8 et 22 février, 8 et 22 mars 2023

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

Coût : Membre 60\$ Non-membre 80\$



UN BRIN DE JASSETTE **Nouveau concept!**

Rencontres 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.

Quand : Certains jeudis de 13h30 à 15h30

Lieu : Salle du Croquet, Pavillon des bénévoles **Nouveau lieu!**
(145, rue Valade, Les Cèdres)

Coût : Gratuit

Dates et thèmes abordés

- **26 janvier** - L'importance de la littératie pour les aînés en 2023
 - Présenté par COMQUAT et La magie des mots
- **9 février** - Les aînés et la fiscalité (en présentiel ou en virtuel via Teams)
 - Présenté par Revenu Québec
- **16 février** - Le tabagisme à travers les générations
 - Présenté par le Centre d'abandon du tabagisme du CISSS Montérégie-Ouest
- **2 mars** - Les fraudes à surveiller
 - Sûreté du Québec
- **9 mars** - Impacte de la perte d'autonomie
 - Présenté par Chez moi c'est mon choix CISSS Montérégie-Ouest
- **23 mars** - Prévenir les pertes cognitives
 - Présenté par La Société Alzheimer du Suroît
- **30 mars** - Déconstruire la proche aidance
 - Présenté par le GRAVES
- **13 avril** - Les indicateurs de relations saines
 - Hébergement La Passerelle

Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca ou 450-265-3548, poste 225

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

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 et lieux :

31 janvier - Pavillon Entre-Nous

14 février - Pavillon Entre-Nous

28 février - Nouveaux locaux

14 mars - Pavillon Entre-Nous

28 mars - Nouveaux locaux

11 avril - Pavillon Entre-Nous

25 avril - Nouveaux locaux



Coût : 15\$ par rencontre

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS

(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

ou

Nouveaux locaux Nouveau lieu!

(1255, rue Émile-Bouchard,
Vaudreuil-Dorion)

Quand : Les mardis de 11h à 14h



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 :

Mercredi 18 janvier à 10h - Petinos

(590, av. St-Charles, Vaudreuil-Dorion)

Mercredi 15 février à 10h - Deux Frères

(134, rue Saint-Pierre, Rigaud)

Mercredi 15 mars à 12h - La Chinoise

(486, av. St-Charles, Vaudreuil-Dorion)

Mercredi 12 avril à 12h - Bravo Pizzeria

(1867, ch. Sainte-Angélique, Saint-Lazare)

Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca ou 450-265-3548, poste 225

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Conférences / Ateliers

CONNEXIONS Médiation culturelle en collaboration avec la ville de Vaudreuil-Dorion



L'artiste peintre Manon Desserres invite les **personnes proches aidantes ou ayant été proches aidantes** à participer à une œuvre collective. Se rassembler, échanger, prendre un moment pour soi à travers la création. Vous devez choisir la date qui vous convient entre les 2 options.

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

Quand : Atelier 1 : 18 janvier 2023 de 13h30 à 15h30

Atelier 2 : 25 janvier 2023 de 10h à 12h

Lieu : Nouveaux locaux (1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion)

Coût : **Gratuit** (inclut tout le matériel nécessaire)

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 : Tous les mercredis du 5 avril au 7 juin 2023 de 13h30 à 15h30

Lieu : Nouveaux locaux (1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion)

Coût : **Membre : 40\$**

Non-membre : 50\$

PROGRAMME PIED **Nouveauté!**



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 10 semaines, à raison de 2 rencontres par semaine (une rencontre d'une durée de 1h et l'autre de 1h30). C'est donc 20 séances d'exercices et d'informations données par Renée Fardet, bénévole formée par la FADOQ.

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

Quand : Du 28 mars au 1^{er} juin 2023

Les mardis de 10h30 à 11h30 ET les jeudis de 10h30 à 12h

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

Coût : **Gratuit**

Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca ou 450-265-3548, poste 225

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Activités ponctuelles



Cabane à sucre
VENEZ VOUS SUCRER
LE BEC AVEC NOUS!

Quand : Le vendredi 31 mars 2023 de 11h30 à 13h30

Lieu : 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

Coût : 40\$ membre
50\$ non-membre

Inscription OBLIGATOIRE avant le 13 décembre
Contactez Lucie Gascon
par téléphone au 450-265-3548
ou 1-855-510-3548, poste 225
par courriel à activites@ccavs.ca

les Repas Partagés

Les repas partagés sont des lieux d'échanges et de rencontres. Ce sont des dîners mensuels organisés dans certaines municipalités par des comités de bénévoles. Durant ceux-ci, un repas est servi et par la suite, les comités proposent différentes activités. Tous les aînés peuvent y participer et s'y faire des amis.

****Si vous désirez participer à ces repas, vous devez contacter la personne responsable pour vous inscrire.****

- Coteau-du-Lac (1^{er} lundi du mois)
 - Diane Rondeau 450-308-0502
- Ste-Justine-de-Newton (1^{er} mardi du mois)
 - Marcel Coulombe 514-250-1528
- St-Polycarpe (3^e mardi du mois)
 - Danielle Lefebvre 450-265-3812
- St-Télesphore (2^e mercredi du mois)
 - Micheline Lamarche 450-269-3272
- St-Clet (3^e mercredi du mois)
 - Odette Besner 450-456-3941



Si vous êtes intéressé à vous impliquer, plusieurs comités sont à la recherche de bénévoles pour mettre la main à la pâte.
Contactez Lucie Gascon au 450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548, poste 225

MAIS D'OÙ VIENNENT LES EXPRESSIONS?

PAR JULIE «LA PIE» DU PAGE

Mais d'où viennent-elles ces expressions ? Quelles sont leurs origines ? Quelle est la petite histoire de la chienne à Jacques ou des bidous? Pourquoi c'est québécois ou c'est une autre paire de manches? Derrière ces expressions se cachent des traditions, des légendes et du folklore. Évidemment, inutile de préciser que tout n'est pas coulé dans le béton ! En voici un petit résumé.

«LA CHIENNE À JACQUES»

Qui est Jacques, qui est sa chienne ? Expression du bas du fleuve datant du 19^e siècle. Jacques Aubert était un célibataire endurci et vivait avec sa chienne qui avait une maladie et avait perdu tout son poil. Pour qu'elle n'ait pas froid, Jacques lui mettait de vieux chandails usés. Donc quand on voulait se moquer de quelqu'un de mal attifé, on disait qu'il était habillé comme la chienne à Jacques!

«AVOIR UN NOM À COUCHER DEHORS»

L'origine de cette expression vient de l'époque où les gens demandaient le gîte la nuit quand ils étaient perdus ou quand ils parcouraient de longues distances. S'ils avaient un nom à résonance chrétienne, bourgeoise ou noble, ils avaient plus de chance de se voir offrir un endroit au chaud. Sinon, ils dormaient dehors ! Par extension aujourd'hui, cette expression signifie qu'une personne a un nom difficile à prononcer ou à retenir.

«IL Y A BELLE LURETTE»

Au 19^e siècle, « heurette » voulait dire « une petite heure ». De « il y a belle heurette » on est passé à « il y a belle leurette », en contractant la dernière syllabe de « belle » et la première de « heurette ». Puis, c'est devenu, « belle lurette », c'est-à-dire, il y a bien longtemps.

Source web : <https://juliedupage.com/2018/07/19/dou-viennent-les-expressions/>

*Que cette période vous apporte
santé, joie et prospérité.
Joyeuses Fêtes.*

**MARIE-CLAUDE
NICHOLS**

DÉPUTÉE DE VAUDREUIL
MNA FOR VAUDREUIL
416, boulevard Harwood,
Vaudreuil-Dorion (Qc) J7V 7H4
450-424-6666

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

DOSSIER NUTRITION

SOLUTIONS SANTÉ

Bien manger fait partie de vos préoccupations? Vous aimeriez en apprendre plus sur les aliments et les nutriments qui sont bons pour vous? Jetez un coup d'oeil à ces capsules santé!

Par Pascale Hubert

LA PATATE DOUCE

Quoi? La patate douce est un tubercule qui, malgré la croyance populaire, n'est pas de la même famille que la pomme de terre blanche. Elle est environ quatre fois plus sucrée que cette dernière. On compte près de 400 variétés de patate douce, et celles-ci peuvent avoir une peau de couleur orange, jaune, rouge, blanche ou pourpre ainsi qu'une chair orangée, violette, jaune ou blanche.

Où? La patate douce est cultivée en Amérique tropicale depuis plus de 2000 ans, mais elle a été popularisée en Europe, en Asie et en Afrique au 16^e siècle. Elle est maintenant également cultivée en Asie et en Afrique.

COMMENT? La patate douce se mange cuite. Puisque sa peau est comestible, il n'est pas nécessaire de la peler. Elle est délicieuse cuite au four, en purée, en frites, en croquettes, dans un potage et même dans certains desserts grâce à son goût sucré caractéristique.

POURQUOI? La patate douce est particulièrement riche en vitamine A, laquelle favorise une bonne santé de la peau, des os et des dents. C'est également une excellente source de vitamines B6 et C ainsi que de manganèse. On l'adore par-dessus tout pour son goût sucré et sa belle couleur qui ensoleille notre assiette!



VRAI OU FAUX?

Le citron aide à guérir le cancer?

Faux! Malheureusement, consommer du citron ne joue aucun rôle dans la guérison du cancer. Cependant, il est vrai que le citron et la plupart des agrumes, notamment les oranges et les pamplemousses, contiennent une grande quantité d'antioxydants qui aideraient à prévenir l'apparition de cette maladie. Toutefois, aucune étude ne prouve que leur action soit efficace une fois la maladie installée, même qu'une trop grande quantité d'antioxydants pourrait interagir avec la médication prescrite pour lutter contre les cellules cancéreuses. Il vaut donc mieux s'en tenir aux recommandations des médecins.



Claude DeBellefeuille
Députée de Salaberry-Suroît
Whip en chef du Bloc Québécois

Pour me joindre
450 371-0644 | 1 866 561-0644 (sans frais)
106, rue Saint-Jean-Baptiste
Salaberry-de-Valleyfield, J6T 1Z8
claude.debellefeuille@parl.gc.ca

DOSSIER NUTRITION

SOLUTION SANTÉ (SUITE)



ZOOM sur le magnésium

Le magnésium, c'est quoi? C'est un minéral essentiel à la santé que l'on retrouve principalement dans les légumes verts feuillus, les légumineuses, le poisson, les céréales à grains entiers, les noix et les graines. Il facilite l'absorption du calcium, lequel a pour effet de solidifier nos os et nos dents. De plus, il aide à la gestion du stress, soulage les crampes musculaires et régularise le rythme cardiaque. On s'assure donc de consommer des produits qui en contiennent en bonne quantité pour tirer profit de tous ses bénéfices!

La banane : le fruit le plus consommé au Canada!

On pourrait penser que le fruit le plus consommé au Canada en est un qui est cultivé sur notre territoire, comme la pomme ou la fraise, mais il s'agit plutôt de la banane qui, depuis plus de 20 ans, a surpassé la pomme à titre de fruit le plus consommé au pays.

En smoothie, en pain ou avec du yogourt, la banane est en effet devenue un incontournable des déjeuners et des collations santé.

Qu'est-ce qui explique sa popularité? La banane est généralement moins coûteuse que la pomme! Un autre atout qui pourrait expliquer la popularité de ce fruit : son enveloppe naturelle le protégeant lors du transport.



Source : Magazine 5-15, vol. 9, no 7, 2018



PETER SCHIEFKE

Député | Member of Parliament
VAUDREUIL-SOULANGES



✉ 223 Av. Saint-Charles
Vaudreuil-Dorion J7V 2L6



Peter.Schiefke@parl.gc.ca



450-510-2305



ESPACE DIVERTISSEMENT

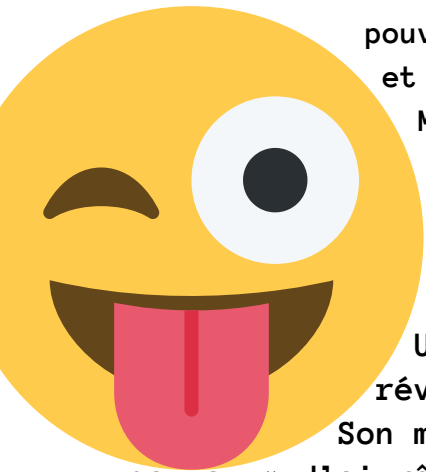
RIONS UN PEU!

Je m'inquiète parfois de la trop grande gentillesse de ma fille de neuf ans pour un monde comme le nôtre. Mais l'autre jour, après m'avoir longuement dévisagée, elle a dit : « Je ne savais pas qu'on

pouvait être vieille et avoir un bouton.»

Mon inquiétude est tombée...

Jessica Valenti



Un matin, Emma se réveille en sursaut.

Son mari lui demande si ça va. « J'ai rêvé que tu m'offrais un rang de perles pour la Saint-Valentin, répond-elle. Qu'est-ce que ça peut vouloir dire? »

Tu verras ce soir, dit l'homme d'un air énigmatique.

Le soir, il revient avec un petit paquet pour sa femme. Emma arrache le papier-cadeau et en sort : L'interprétation des rêves.

PARCELLES DE SAGESSE

« Les personnes les plus importantes ne sont pas celles qui ont la tête pleine de connaissances... ce sont celles qui ont le cœur plein d'amour, des oreilles prêtes à écouter, les mains prêtes à aider. »

Q- Si une horloge sonne 13 fois, quelle heure est-il?

R- Il est l'heure d'acheter une nouvelle horloge!

Q- Quel type de musique les ballons détestent-ils écouter?

R- Pop!

Q- Qu'est-ce qui fait une chute, sans jamais toucher le sol?

R- La température

Source: <https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/21-blagues-courtes-qui-font-rire-a-chaque-fois/>

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Joyeuses Fêtes

Que la joie et la paix des fêtes vivent en vos cœurs tout au long de l'année.

MARILYNE PICARD
DÉPUTÉE DE SOULANGES
ADJOINTE PARLEMENTAIRE DE LA MINISTRE
DÉLÉGUÉE À LA SANTÉ ET AUX AÎNÉS

450 456-3816
marilyne.picard.soul@assnat.qc.ca

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ - NOËL

8 lettres : _ _ _ _ _ _ _ _

S	T	A	L	O	C	O	H	C	R	E	C	H	E
U	A	E	N	I	A	R	T	X	U	O	H	H	N
R	M	I	N	U	I	T	B	E	R	G	E	R	F
P	E	R	S	O	N	N	A	G	E	E	M	C	A
R	E	Y	O	F	A	E	U	I	V	T	I	A	N
I	S	E	G	A	M	I	R	E	E	E	N	D	T
S	E	N	N	E	R	A	M	N	I	F	E	E	S
E	V	I	L	L	A	G	E	O	L	L	E	A	N
J	E	T	A	H	O	T	T	E	L	O	N	U	O
O	I	N	E	N	N	O	R	U	O	C	S	A	B
U	D	E	C	E	M	B	R	E	N	O	E	L	N
E	L	I	O	T	E	S	A	P	I	N	I	E	O
T	A	B	L	E	S	E	G	L	I	S	E	O	B
S	E	M	M	O	H	N	O	B	U	C	H	E	R

BAS	CHEMINÉE	ENFANTS	GUIRLANDE	MINUIT	ROI
BERGER	CHOCOLATS	ÉTOILE	HÂTE	NEIGE	SAPIN
BONBONS	COURONNE	FÊTE	HOTTE	NOËL	SURPRISE
BONHOMME	CRÈCHE	FLOCONS	HOUX	PERSONNAGE	TABLES
BÛCHE	DÉCEMBRE	FOYER	IMAGES	RENNES	TRAÎNEAU
CADEAU	ÉGLISE	GAIE	JOUETS	RÉVEILLON	VILLAGE

ESPACE DIVERTISSEMENT

QUESTIONS SUR LES GRANDES INVENTIONS

- 1 En quelle année a été inventé le stylo à bille?
 - En 1866
 - En 1938
 - En 1974
- 2 En quelle année a été inventé le prozac?
 - En 1963
 - En 1977
 - En 1988
- 3 Qu'est-ce que Jacques Nufer a réussi pour la première fois vers l'an 1500?
 - L'impression d'un livre de plus de 400 pages
 - La pousse des oranges en France
 - La césarienne chez une femme
- 4 Qu'est-ce que William Kent a inventé en 1733?
 - Le papier de toilette
 - La poussette
 - L'agrafeuse
- 5 Qu'est-ce qu'Antonio Lopez de Santa Anna et Thomas Adams ont inventé pendant le XIX^e siècle?
 - Le chewing-gum
 - Le couteau électrique
 - L'éponge à vaisselle
- 6 Où a été inventé le cidre de glace?
 - En Ontario
 - Au Québec
 - Au Vermont
- 7 Qu'est-ce que John Harrison a inventé dans les années 1730?
 - Le trombone
 - Le bloc-notes
 - Le chronomètre
- 8 Qu'est-ce que J.E. Brandenburg a inventé au début du XX^e siècle?
 - Le papier ciré
 - Le papier d'aluminium
 - Le papier cellophane
- 9 Qui a inventé le CD-ROM?
 - Apple
 - Toshiba
 - Philips
- 10 Qui a inventé le bingo?
 - Monsieur Lowe
 - Monsieur Bingo
 - Monsieur Edison

Réponses : 1- En 1938 2- En 1988 3- La césarienne chez une femme 4- La poussette 5- Le chewing-gum 6- Au Québec 7- Le chronomètre 8- Le papier cellophane 9- Philips 10- Monsieur Lowe



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 : _____

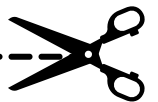
Adresse : _____
_____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Courriel : _____

Coût de la cotisation annuelle renouvelable le 1^{er} 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.

Merci!

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