

ENTRE-NOUS

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

Gratuit
Publié depuis 1994

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
Bénévolons à l'unisson! p. 7
Les Rendez-vous du Centre p. 10

COMPLÉMENTS

Le CCAVS en images p. 8
Un geste de coeur p. 9
Prendre une pause p. 16
Dossier santé p. 17
Espace divertissement p. 18



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
JOP 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
➔ Ou à La Croisée (Nouveau point de service)	450-424-8503
Denis Bélanger (chef cuisinier)	4
Josée Champagne (directrice générale)	5
Chantal Quesnel (comptabilité)	6
Linda Lambert (réceptionniste)	0

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Le CCAVS convie ses membres ainsi que toutes personnes intéressées à connaître l'organisme à son assemblée générale annuelle



Date : Le mardi **27 juin 2023** à **10h**
Lieu : **Pavillon Entre-Nous** au CCAVS
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Pour vous inscrire, contactez Linda Lambert

☎ 450-265-3548 option 0 ou
1-855-510-3548 option 0

✉ reception@ccavs.ca

NOUVELLES DU CENTRE

DES FONDATIONS QUI NOUS SUPPORTENT

Le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges a pu obtenir une généreuse aide financière de la part de la **Fondation Mirella et Lino Saputo** pour l'installation et l'ouverture d'un point de service dans la ville de Vaudreuil-Dorion au 1255, rue Émile-Bouchard. Cette contribution assurera la pérennité des activités des Rendez-vous du Centre pour les deux prochaines années.

La **Fondation Grace Dart**, la **Fondation Luc Maurice**, la **Caisse Desjardins Vaudreuil-Soulanges**, **DEV Vaudreuil-Soulanges** ainsi que le **Réseau des éclaireurs de Vaudreuil-Soulanges** ont également contribué à ce projet.

Au nom des aînés qui profiteront de ce beau projet,
MERCI ! MERCI ! MERCI !



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



De gauche à droite :

Louise Paiement, Vice-présidente

Jean Payer, Administrateur

Michel Lapierre, Administrateur

Francine Séguin, Présidente

Lucie Lanthier, Administratrice

André St-Pierre, Secrétaire-trésorier

Denise Godin, Administratrice

Dans les médaillons :

Danielle Savaria, Administratrice

Alain Rondeau, Administrateur

LE MOT DU CHEF CUISINIER

Des crêpes pour dîner?

Au menu du mercredi 17 mai, pour celles et ceux qui reçoivent la popote roulante, vous aurez la chance de déguster notre recette de crêpes farcies jambon et légumes dont voici la recette.

*Denis Bélanger
Chef cuisinier*

Crêpes farcies jambon et légumes

Crêpes : 6 crêpes de 9"

Ingrédients :

- 2 œufs
- ¾ de tasse de lait
- ¾ de tasse de farine tout usage
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de beurre fondu

Préparation :

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs et le lait. Ajouter la farine et le sel et mélanger vigoureusement jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Incorporer 2 c. à soupe de beurre fondu en fouettant.
2. Chauffer un poêlon et le badigeonner d'un peu du reste du beurre. Verser environ 1/4 de tasse de la pâte à crêpes.
3. Cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit doré. À l'aide d'une spatule, retourner la crêpe et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes. Faire glisser la crêpe dans une assiette. Procéder de la même manière avec le reste de la pâte à crêpes.

Montage :

Sur chaque crêpe, déposer 2 tranches de jambon et 3 ou 4 asperges, puis couvrir de 3 c. à table (45 ml) de sauce Mornay. Replier les crêpes sur la garniture.

Déposer les crêpes farcies côte à côte dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm), beurré, ou dans des plats à gratin individuels. Napper les crêpes du reste de la sauce. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 7 minutes. Parsemer du reste du fromage et cuire sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit légèrement gratinée. Et servir!



Sauce Mornay

Ingrédients :

- 1c. à soupe de beurre fondu
- 1c. à soupe de farine
- 1 tasse de lait
- 1 1/2 tasse de fromage cheddar fort râpé
- 1 jaune d'œuf
- 1 pointe de couteau de muscade moulue

Préparation :

Dans une casserole à feu moyen, fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant au fouet. Ajouter le lait. Porter à ébullition en fouettant continuellement. Poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu. Ajouter 1 tasse de fromage (réserver 1/2 tasse de fromage pour gratiner le plat à la fin), le jaune d'œuf et la muscade. Saler et poivrer. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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 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 des clients. À quelques occasions, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas chaud est de 8\$. 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 pourriez avoir 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.

Contactez Linda Lambert (Secrétaire-réceptionniste)

 450-265-3548 ou 1-855-510-3548, option 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.....7\$

Fraises - Fraises et rhubarbe - Pêches

Ketchup aux fruits 500ml.....9\$

Caramel salé 250ml.....9\$

Marinades 500ml.....8\$

Cornichons «bread & butter» -

Légumes marinés - Betteraves

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 - 6,50\$ (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) 4,50\$, soupe aux légumes (2 tasses) 4,50\$, contenant de sauce à spaghetti (500 ml) 6,50\$.

Desserts - 4,50\$:

Carré aux dattes, gâteau reine Élizabeth, 4 muffins aux carottes, 4 muffins canneberges & pommes, pouding chômeur, tarte au sucre, 4 muffins aux bananes.

Pour commander, contactez Linda Lambert (Secrétaire-réceptionniste) :

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

✉ reception@ccavs.ca



BÉNÉVOLONS À L'UNISSON!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
16-22 avril 2023

49^e
ÉDITION

fca^{oq}
Fédération des
Centres d'action bénévole
du Québec

Présentée par
Hydro
Québec

Je
BÉNÉVOLE
.ca

Nous avons reconnu l'implication des bénévoles du CCAVS le vendredi 21 avril dernier dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole qui s'est déroulée du 16 au 22 avril prochain sous le thème de "Bénévolons à l'Unisson".

Tiré du site de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec :

"L'action bénévole est un mouvement, une propulsion de gestes portés par des personnes qui ont pour objectif commun d'alimenter des collectivités où l'entraide et la solidarité rayonnent."

"Bénévoler" nous unit les uns aux autres dans une vision commune de partage où chaque action fait briller davantage la suivante. Sans égard au temps alloué ou à la cause dans laquelle on choisit de s'investir, l'implication bénévole a toujours un impact considérable pour la société et la diversité des personnes qui la constitue.

Le bénévolat rassemble des voix qui apportent leurs notes uniques pour ainsi former une harmonie qui résonne d'un bout à l'autre de la province.

Prendre part à l'action bénévole, c'est rejoindre un mouvement festif où il fait bon donner et recevoir, peu importe la taille et la nature de sa contribution. Quand il est question de cœur, il n'existe pas de petits gestes. Nous pouvons tous et toutes contribuer à notre façon, pour ainsi "bénévoler à l'unisson".



Saviez-vous que?

Au cours de la dernière année, plusieurs nouveaux bénévoles actifs se sont ajoutés au Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges:

- 17 Livreurs-Baladeurs
- 7 aides à la cuisine
- 4 nouveaux membres à l'exécutif du conseil d'administration

Ils sont maintenant près de 125 à donner de leur temps, expertise et enthousiasme, que ce soit pour les repas partagés, la popote roulante (cuisine et livraison), l'animation d'activités et au conseil d'administration.

Vous désirez vous joindre à la belle équipe de bénévoles du Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges?

Communiquez avec Anik Viger, coordonnatrice au bénévolat,

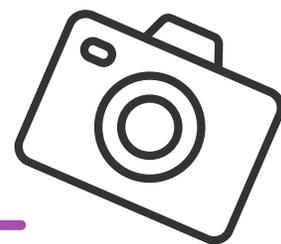
☎ 450-265-3548 ou

1-855-510-3548

poste 228

✉ benevolat@ccavs.ca

LE CCAVS EN IMAGES!



Bénévoles occasionnels en action lors de la fête de Noël



Fête de Noël - plus de 115 participants présents
13 décembre 2022



Michel Leboeuf
Bénévole qui aide lors des Journées 3D à Vaudreuil-Dorion



Projet Connexions - médiation culturelle
Offert par la ville de Vaudreuil-Dorion



Jocelyne Claude
Bénévole qui aide à la cuisine



M. Guy Pilon
Maire Vaudreuil-Dorion



Mme Geneviève Lachance
Mairesse St-Lazare



M. Pierre Séguin
Maire Île-Perrot



M. Paul Forget
Conseiller St-Zotique



Mme Marie-Claude Frigault
Mairesse Rigaud

Élu(e)s de différents villes/municipalités de Vaudreuil-Soulanges - LIVREURS D'UN JOUR -
Dans le cadre de la Semaine québécoise des popotes roulantes (19 au 25 mars 2023)

UN GESTE DE COEUR

Extrait de : LE DON TESTAMENTAIRE
Léguiez vos valeurs en héritage
Centraide du Grand Montréal

Faire votre testament permet de prendre à l'avance plusieurs décisions qui pourront être appliquées après votre décès. Sans testament, ce sont les règles prévues par la loi qui s'appliqueront. Prévoir ces décisions permet d'engager dès maintenant une réflexion au sujet de vos volontés philanthropiques.

Plusieurs donateurs choisissent même d'inclure les membres de leur famille dans la discussion.



Au Québec, chaque personne doit produire et signer son propre testament. Toutefois, il est possible de rédiger les clauses de son testament afin que le don « à un organisme » prenne effet seulement si notre conjoint(e), par exemple, est décédé(e) avant nous.

Saviez-vous que?

Le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges est un **organisme de charité reconnu** par l'Agence de revenu du Canada.

Nous émettons un reçu officiel pour fins d'impôts lorsque vous effectuez un don.



Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier

Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.

desjardins.com/abus-financiers

 **Desjardins**
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Les Rendez-vous du Centre, ce sont toutes sortes d'activités qui contribuent à l'enrichissement de la vitalité intellectuelle, émotionnelle, physique et sociale des personnes qui y participent.

Activités récurrentes

Date limite d'inscription OBLIGATOIRE : 7 jours avant chaque session d'activités
Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

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 : Les lundis du 17 avril au 19 juin 2023 de 10h30 à 11h30
(congé le 22 mai - Journée nationale des Patriotes)

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

Option Les Cèdres

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

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

Option St-Polycarpe

Quand : Les

ACTIVITÉ ANNULÉE

Lieu : Pavil Manque d'inscriptions - Reprise en septembre

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

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



YOGA SUR CHAISE

Session de dix 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

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

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

Option St-Polycarpe

Quand : Les ve

ACTIVITÉ ANNULÉE

Lieu : Pavillon Manque d'inscriptions - Reprise en septembre (pe)

Coût : Membre 100\$

Non-membre 120\$

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

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

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 (session de 10 cours)

Quand : Les lundis du 3 avril au 12 juin 2023 de 14h30 à 15h30

ACTIVITÉ ANNULÉE

Manque d'inscriptions - Reprise en septembre

Lieu : La Croisée

Coût : Membre 100\$ Non-membre 120\$

Option St-Polycarpe (session de 8 cours)

Quand : Les lundis du 14 avril au 2 juin 2023 de 14h30 à 15h30

ACTIVITÉ ANNULÉE

Manque d'inscriptions - Reprise en septembre

Lieu : Pavillon

Coût : Membre 80\$ Non-membre 100\$

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



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, de 13h30 à 15h30.**

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

Option St-Polycarpe

Quand : 10 et 24 mai et 7 juin 2023

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

Option Vaudreuil-Dorion

Quand : 17 et 31 mai et 14 juin 2023

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

Coût : Membre 45\$ Non-membre 60\$

Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

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

Quand : Les lundis à partir du 29 mai 2023 de 13h à 15h30

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

Option St-Polycarpe

Quand : Les mercredis à partir du 17 mai 2023 de 10h à 12h

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

À noter : vous pouvez en tout temps réserver une salle pour venir jouer à des jeux de société. Vous n'avez qu'à inviter des amis à vous accompagner.

Si la salle est libre, il nous fera plaisir de vous accueillir!



PIQUES-NIQUES

Occasion de se rassembler à l'extérieur, de partager un moment agréable, de dîner et de jouer à différents jeux d'adresse (bolas, pétanque, washer, etc.). Nouveauté cette année, en cas de pluie, le pique-nique sera simplement reporté à la semaine suivante.

Vous devez apporter votre lunch, une bouteille d'eau, votre chaise pliante et vous inscrire!

Nous choisirons en groupe le lieu du prochain pique-nique. Nous essayerons de visiter un maximum de parc dans un maximum de ville/municipalité de la MRC Soulanges!

Option secteur Soulanges

Quand : Tous les mardis de 11h30 à 14h30

Lieu pour le pique-nique du 16 mai :

Parc Wilson à LES COTEAUX
(200, rue Principale)

Option secteur Vaudreuil

Quand : Tous les jeudis de 11h30 à 14h30

Lieu pour le pique-nique du 15 juin :

Parc de la Maison-Valois à Vaudreuil-Dorion
(331, av. Saint-Charles)



Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

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 :

9 mai - Pavillon Entre-Nous

30 mai - La Croisée

6 juin - Pavillon Entre-Nous

13 juin - La Croisée

Coût : 15\$ par rencontre
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

ou

La Croisée
(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 17 mai à 10h - Chez Flamand
(17, rue Ste-Catherine, Saint-Polycarpe)
ARGENT COMPTANT SEULEMENT

Mercredi 14 juin à 10h - Patate et Persil
(9, av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion)

Mercredi 12 juillet à 12h - La frite à Brigitte
(306, ch. du Fleuve, Coteau-du-Lac)

Mercredi 23 août à 12h - Duke & Devine's
(429, av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion)

Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Conférences / Ateliers



«JASONS» D'HISTOIRE

Rencontres de type miniconférence animées par des bénévoles œuvrant dans différentes sociétés d'histoire et de généalogie de la région. Au cours de ces rencontres, les sujets abordés mèneront à des discussions.

Quand : Jeudi 4 mai à 19h

Thème : Conférence «Les Chanteux», la chanson en mémoire

- Présentée par la Société d'histoire et de la généalogie de la Nouvelle-Longueuil

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



Quand : Jeudi 11 mai de 13h30 à 15h30

Thème : Recherche généalogique lignée ascendante

- Présentée par le Centre d'histoire et de généalogie de Saint-Zotique

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



Coût : Gratuit

LES CLUBS DU CERCLE DES FERMIERES DE VAUDREUIL-DORION

Grâce à un partenariat établi avec le Cercle des Fermières de Vaudreuil-Dorion, nous débiterons l'animation d'ateliers de broderie et de crochet animés par des bénévoles membres des Fermières. Que vous soyez débutante et que vous ayez besoin de plusieurs trucs et conseils ou que vous soyez plus avancé, vous êtes les bienvenues à venir créer des oeuvres en bonne compagnie. C'est un moment idéal pour en apprendre plus et pour côtoyer d'autres personnes qui ont un intérêt pour l'artisanat.

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

Quand : Tous les jeudis, du 11 mai au 15 juin 2023

- Ateliers de crochet : de 9h à midi
- Ateliers de broderie : de 13h à 15h

Coût : À déterminer (mais le coût sera minime)



Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Activités ponctuelles

RENDEZ-VOUS ANNUEL INTERGÉNÉRATIONNEL

de Vaudreuil-Dorion

Cet événement clôturera les activités organisées par la ville de Vaudreuil-Dorion dans le cadre de la Semaine québécoise intergénérationnelle qui se déroulera du 21 au 27 mai. Il s'agira aussi de la porte ouverte du nouveau pôle communautaire intergénérationnel, La Croisée. Lieu où nous avons le bonheur de vous accueillir depuis janvier 2023.

Quand : Le samedi 27 mai de 10h à 16h

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

Sur place : Animation de toutes sortes (jeux de société, billard, ping-pong et plus encore)

Ouvert à tous, amenez vos enfants et petits-enfants.

C'est l'occasion de réinventer les liens entre générations !



RESTO-BOWLING

Moment idéal pour partager un bon dîner, renforcer ou créer des liens d'amitié avec les autres participants et aussi pour montrer vos talents au bowling.

Quand : Mercredi 26 juillet 2023

Resto L'Étoile de Pincourt - 11h30

108, Boulevard Cardinal-Léger

Coût : selon le repas choisi

(payable directement au restaurant)

Salon de quilles Pincourt - 13h30

2 parties de petites quilles

Coût : 15\$ (avec location de souliers)

12\$ (sans location de souliers)



FÊTE D'ÉTÉ du CCAVS

Quand : Mardi 29 août 2023
de 11h à 15h30

Où : Village des Écluses
(2, chemin du Canal,
Pointe-des-Cascades)

****Possibilité d'organiser du covoiturage au besoin. Appelez-nous, nous verrons ce que nous pouvons faire!****

Sur place :

- Chansonnier + danse
- Dîner
- Jeux extérieurs (washer, quilles finlandaises, etc.)

Coût : Membre : 15\$ | Non-membre : 25\$
(payable au plus tard le 22 août)



Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

PRENDRE UNE PAUSE

POUR VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Plus ou moins consciemment, nous reportons sans cesse l'échéance de ce qui, croyons-nous, « fera notre bonheur ». Nous pensons que nous serons heureux plus tard lorsque nous aurons terminé nos études, lorsque nous aurons un travail. Un amoureux ou uneoureuse, une famille, une maison. Lorsque nous serons plus mince, à la retraite, lorsque nous aurons trouvé dans quel secteur nous impliquer... alors que cette plénitude est accessible, maintenant, si nous y regardons plus profondément. Pour y arriver, prenons une pause...

Prendre une pause, c'est m'arrêter dans l'instant même, c'est apprécier le bleu du ciel, l'air frais du vent sur mon visage, l'effet apaisant de la pluie qui tombe, c'est aussi sentir la morsure du froid et prendre le temps de me couvrir, c'est me laisser toucher par les larmes de mon enfant ou de mon petit-enfant, bref, c'est ce sentiment qu'on éprouve à être juste là, à ne rien faire, à n'avoir qu'à respirer – immobile dans l'instant.

Cessez ce que vous êtes en train de faire et prenez le temps d'observer ce à quoi ressemblent votre météo intérieure, vos pensées, vos sensations à cet instant. Prenez conscience de ce qui est là, sans le juger, sans chercher à le changer. Vivre pleinement le moment présent, que ce soit dans un moment de bien-être ou dans un autre de tristesse, contribue à bien préparer l'avenir.

Vivre le présent

Lorsque nous sommes anxieux ou inquiets, c'est souvent parce que nous ramenons à notre esprit des événements qui appartiennent au passé, ou encore parce que nous anticipons ce que sera demain. Nous sommes aussi très habiles à nous créer des scénarios et à y croire, comme s'il s'agissait de la réalité, alors qu'ils sont la plupart du temps échafaudés sur des perceptions erronées. Sachons prendre le temps de revenir dans la réalité, dans le présent, et de la vivre tout simplement.



« Le passé n'est plus,
demain n'est pas encore,
la vie est dans l'instant présent ».

Thich Nhat Hanh

Comment vivre le moment présent?

Alors, comment vivre le moment présent? C'est tout simple : en nous arrêtant et en prêtant attention à ce que nous sommes en train de faire, dans de petits gestes quotidiens. Essayez-le!

- J'inspire, et je sens que j'inspire, j'expire, et je sens que j'expire;
- Lorsque je suis avec quelqu'un, je le regarde, je l'écoute;
- Je lave la vaisselle et je prends conscience de la chaleur de l'eau sur mes mains;
- En voiture ou à pied, je fais une pause au feu rouge pour arrêter le cours de mes pensées, puis je reviens à ma respiration;
- Lors que je marche, je prends conscience de chacun de mes pas, des sensations qui m'habitent, de la luminosité et de l'environnement qui m'entourent (les gens, la nature, le paysage urbain).

Lorsque vous prendrez cette pause, des pensées chercheront à s'installer dans votre esprit. Accueillez-les et laissez-les simplement passer, sans vous y arrêter.

Par Monique Tessier, M.Sc, formatrice en gestion du stress et pratique de la pleine conscience
Source : Le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

DOSSIER SANTÉ

DÉPARTAGER bons et mauvais gras

Même si la margarine peut comporter certains atouts santé, il ne faut pas oublier qu'elle est source de gras. En effet, les margarines hydrogénées procurent des gras trans jugés encore plus nocifs pour la santé que les gras saturés. La margarine non hydrogénée, quant à elle, est fabriquée à base d'huiles insaturées auxquelles on a ajouté des huiles saturées en faible quantité, ce qui lui permet d'acquérir une meilleure consistance. Pour vous assurer que le taux de mauvais gras est raisonnable (2 g ou moins par portion de 10 g - 2.c. à thé de margarine), lisez les étiquettes nutritionnelles.

Mauvais gras à repérer sur les étiquettes

Ces ingrédients sont sources de gras jugés néfastes pour la santé.

- Shortening végétal
- Saindoux
- Huile de noix de coco (aussi appelée « huile de coco » ou « huile de coprah »)
- Huile de palme
- Huile de palmiste

Gras bénéfiques pour la santé

Ces huiles apportent de bons gras monoinsaturés qui peuvent aider à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Il faut cependant les consommer avec modération.

- Huile de canola
- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Huile de maïs



Source : Magazine 5.15, mars 2019

LE ZONA, EXPLIQUÉ

Le zona, c'est le virus de la varicelle qui se réactive dans notre corps après plusieurs années. Et si la varicelle est désagréable à cause des démangeaisons qu'elle entraîne, le zona, lui, est carrément douloureux, explique la Dre Chantal Sauvageau, médecin-conseil à l'Institut national de santé public du Québec.

« Le virus se cache dans la racine des nerfs sensitifs. Quand le système immunitaire faiblit, le virus suit le nerf et cause des lésions sur la peau et une douleur importante, souvent sur un seul côté de l'abdomen. » Et le vrai danger, c'est que la douleur persiste bien après l'épisode, parfois même à vie!

Le zona touche de 10 à 20% des Québécois et survient généralement chez les personnes de 60 ans et plus. Les principaux facteurs de risque sont l'âge et le fait d'avoir déjà eu la varicelle, mais Dre Sauvageau souligne qu'il est impossible de préciser davantage qui risque de souffrir de zona.

Extrait du magazine Coup de pouce, décembre 2014

NOUVELLE DE DERNIÈRE HEURE!

"Les Québécois pourront se faire vacciner **gratuitement** contre le zona.

Le gouvernement Legault réserve 124,6 millions sur 5 ans pour offrir un accès gratuit à la vaccination contre cette infection virale, qui provoque une éruption cutanée douloureuse. Québec espère vacciner 800 000 personnes durant cette période.

La mesure doit entrer en vigueur cette année. Les détails seront précisés ultérieurement."

Extrait de lapresse.ca du 21 mars 2023
(budget provincial)

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ - CHARLEVOIX

13 lettres : _ _ _ _ _

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

- | | | | | | | |
|------------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| ACCENT | BIOSHÈRE | CRABE | FLEURMIER | KAYAK | PAYSAGE | SIMARD |
| AGNEAU | BORD | CRATÈRE | FLEUVE | LYNX | PEINTRE | SKI |
| ALPAGA | BOUCAN | CROISIÈRE | FROMAGE | MANSARDE | PONT | SOIN |
| AMPLE | BOUCHARD | DAIM | FUGUE | MASSIF | PRÉ | STEAK |
| ASTROBLÈME | CAMPING | DIGUE | GAGE | MIGNERON | PRUNE | THUYA |
| AUBERGE | CANARD | ÉGLISE | GAGNON | MONTAGNE | RANDONNÉE | TRAIN |
| BAIE | CARIBOU | ÉMEU | GALERIE | MÛRE | RAQUETTE | TRAVERSIER |
| BALEINE | CASE | ÉPINETTE | GARE | NEIGE | RELAXE | TREMBLAY |
| BATEAU | CHALET | ESTRAN | GLACE | NORD | RÊVE | VEAU |
| BEAU | CHASSE | ÉTANG | GOUFFRE | PAIN | RUINE | VÉLO |
| BÉLUGA | COUDRE | FANAL | GRÈVE | PARC | SAPIN | VILLAGE |
| BÉRET | COUDRIER | FESTIVAL | HISTOIRE | PATRON | SECOUSSE | VUE |
| | | | | | | ZOO |

ESPACE DIVERTISSEMENT

LETTRES EN TROP

Trouvez le mot correspondant à chaque indice en rayant les lettres superflues.

THÈME RELATIF À UNE PROFESSION

- 1 Défend parfois le diable
CARVOUCRANT
_A_V_O_C_A_T_
- 2 Rédige des documents officiels
NOUSTALOIRE

- 3 Tranche les litiges
DÉJOUILLAGE

- 4 Fait beaucoup rire
COUILLING

- 5 Parcourt de grandes distances
PRONUTRIVER

- 6 Embellit le décor
APPECINTARE

- 7 Fabrique des instruments
FLEURTHINER

THÈME RELATIF AUX CHATS

- 1 Ongle
AGRADIFFORE

- 2 Mâle non castré
MIAOUTOQUIN

- 3 Organe d'équilibre
ANQUIERQUET

- 4 Race originaire de Thaïlande
SIRAMBOULIS

- 5 Héros de bande dessinée
GLARFIDELOD

- 6 Cousin à rayures
TRINGUITARE

- 7 Lieu d'aisance
FLISTIÉRIEN

THÈME RELATIF AU JARDINAGE

- 1 Une roue, deux poignées
ÉBAROQUETTEL

- 2 Serpent qui achemine l'eau
AMBROUYAGUON

- 3 Herbe basse
PRELAMOUSSET

- 4 Résidus utiles
DÉCOROMPOSIT

- 5 Future fleur
BREDOURGERON

- 6 Amas de pierres
BRIOUCADILLE

- 7 Mauvaise herbe
CAHIMENDIENT

Solutions: Profession - 1. Avocat 2. Notaire 3. Juge 4. Clown 5. Routier 6. Peintre 7. Luthier
Chats - 1. Griffé 2. Matou 3. Quene 4. Siamois 5. Garfield 6. Tigre 7. Litière
Jardinage - 1. Brouette 2. Boyau 3. Pelouse 4. Compost 5. Bourgeon 6. Rocaille 7. Chiendent



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.