

ENTRE-NOUS

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

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
- Bénévolat p. 7
- Les Rendez-vous du Centre p. 10

COMPLÉMENTS

- Le CCAVS en images p. 8
- Dossier sur le sommeil p. 17
- Mon amie est plus riche que moi! p. 20
- Avoir des plantes dans sa chambre à coucher p. 21
- Espace divertissement p. 22



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)

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



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

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 |



JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2023

1^{er} octobre 15h

AU PAVILLON WILSON
4, Rue Principale, Coteau-du-Lac

Guylaine
T a n g u a y



BILLETS EN VENTE AU COÛT DE 20\$

12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, 450-265-3548, option 0
1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion, 450-424-8503
*Téléphonez avant de vous rendre pour être certain de pouvoir être servi!

ÉVÈNEMENT RENDU POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN DE :



NOUVELLES DU CENTRE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le 27 juin dernier avait lieu l'AGA du CCAVS. Trente-huit membres ont assisté à la rencontre. Ils ont été témoins de l'évolution de l'organisme dans la dernière année. Voici les grandes lignes de nos réalisations pour l'année 2022-2023.

En bref!

- 1 418** aînés ont bénéficié de nos services!
- 36 041** repas ont été fournis!
- 319** rencontres d'activités ont eu lieu!
- 175** bénévoles ont donné de leur temps!
- 8 539** heures de bénévolat ont été accomplies!



NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION - 2023-2024

Francine Séguin, Présidente

Jean Payer, Administrateur

Louise Paiement, Vice-présidente

Michel Lapierre, Administrateur

André St-Pierre, Trésorier

Lucie Lanthier, Administratrice

Denise Godin, Secrétaire

Alain Rondeau, Administrateur



Danielle Savaria

DÉPART D'UNE ADMINISTRATRICE DU C.A. 2022-2023

Impossible de passer sous silence le départ d'une personne très impliquée au CCAVS. Madame Danielle Savaria a quitté son poste d'administratrice. Merci pour votre implication au sein du conseil d'administration. Nous sommes chanceux de toujours pouvoir compter sur vous dans vos autres postes bénévoles respectifs.



LE MOT DU CHEF CUISINIER

Votre commande de plats surgelés livrée à La Croisée!

Nouveauté!

Commande en 3 étapes faciles.

Pour les personnes de 70 ans et plus



MARCHE À SUIVRE:

- 1 À l'aide du dépliant de choix de repas, faites votre liste de choix de repas (disponible au CCAVS et à La Croisée);
- 2 Appeler au 450-265-3548 ou 1-855-510-3548 option 0 du lundi au jeudi entre 9h et 15h pour donner votre commande;
- 3 Votre commande vous sera livrée à une date précise au 1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion.
Liste complète des repas à la page 6 du présent magazine.



AUX CLIENTS DE LA POPOTE ROULANTE (REPAS LIVRÉS)

Réglementation MAPAQ

Vous êtes absent lors de la livraison de la popote? Il vous faut laisser une glacière avec un sachet de glace (Ice pack) pour que l'on puisse y laisser votre repas chaud.

Sans quoi, le repas sera retourné au CCAVS, sans remboursement!



Mais pourquoi sommes nous «aussi» exigeant?



En fait, il s'agit d'une réglementation provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec qui nous oblige, avec raison, à livrer un repas chaud à la température minimale de 60 °C (140 °F).

Vous devriez donc savoir que la zone dite de danger est située entre 40 °C (104 °F) et 60 °C (140 °F).

Les bactéries s'y développent rapidement. Leur nombre peut doubler toutes les 15 minutes.

C'est pourquoi les aliments potentiellement à risque qui sont gardés un certain temps à la température de la pièce peuvent devenir dangereux pour la consommation.

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

*Nouveauté!
Maintenant disponible
à la Croisée!*

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

65 ans et plus exclusivement - Prix sujets à changement sans préavis.

Repas principaux individuels - 6,50\$

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 Élisabeth, 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

BÉNÉVOLAT

Conférence Sécurité routière Mardi 12 septembre

LA BONNE CONDUITE N'A PAS D'ÂGE !



Option Vaudreuil-Dorion

Lieu : La Croisée (1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion)
Heure : 10h à 12h

Option St-Polycarpe

Lieu : Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé Cholet, St-Polycarpe)
Heure : 13h30 à 15h30



Réservez auprès d'Anik Viger,
coordonnatrice au bénévolat,

450-265-3548, poste 228
1-855-510-3548, poste 228


 benevolat@ccavs.ca


Toujours à la recherche de bénévoles!



- Livreurs et baladeurs de la popote roulante
- Aide à la cuisine
- Animation d'ateliers et d'activités
- Membres du conseil d'administration
- Nettoyage des équipements de livraison
- Secrétariat
- Repas partagés
- Activités d'autofinancement

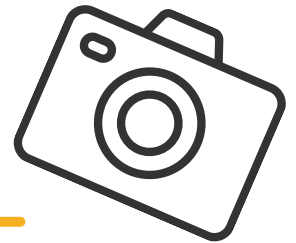
Vous désirez vous joindre à la belle équipe de bénévoles?
Communiquez avec Anik Viger, coordonnatrice au bénévolat,

 450-265-3548, poste 228
1-855-510-3548, poste 228

 benevolat@ccavs.ca

Encore une fois,
merci aux 175 valeureux bénévoles
qui ont donnés 8 539 heures de leur
temps durant l'année 2022-2023

LE CCAVS EN IMAGES!



**Journée 3D - St-Polycarpe
6 juin 2023**



**Assemblée générale annuelle
27 juin 2023**



**Fête de quartier - parc Mozart
5 juillet 2023**



**Pique-nique à la Maison Félix-Leclerc - 6 juillet
Offert par la ville de Vaudreuil-Dorion**



**Bénévole livreur en action
21 juin 2023**



**Sérieuse joute de quilles
finlandaises - été 2023**



**Subvention de 6 700\$ - Promutuel Assurance
7 juillet 2023**



**Participants aux pique-niques
20 juillet 2023**

MON PÈRE DEVIENT-IL SOURD?



S'il nous fait constamment répéter, c'est bien possible : l'acuité auditive, comme la vue baisse avec l'âge. « Si quelqu'un a été beaucoup exposé au bruit au cours de sa vie, a subi des traumatismes à la tête ou a eu des otites à répétition, il est possible que son audition soit plus détériorée que la normale », explique Josée Chénier, audiologiste clinicienne pour MED-EL, un fabricant d'implants auditifs.

Cela se fait si progressivement que, souvent, la personne concernée ne s'en rend pas compte. Ce sont généralement ses proches qui le remarquent. Quelques signes que notre parent commence à éprouver des problèmes d'audition :

- ☞ Il nous fait souvent répéter.
- ☞ Il a du mal à suivre une conversation dans un environnement bruyant ou au téléphone.
- ☞ Il a du mal à localiser la provenance des sons, comme celui d'une ambulance qui approche.
- ☞ Il entend moins bien les voix aiguës, comme celles des enfants. (La surdité liée au vieillissement affecte surtout les sons aigus.)
- ☞ Il s'isole, refusant de participer aux réunions de famille ou aux activités qui lui plaisaient auparavant.
- ☞ Si on soupçonne qu'un proche âgé souffre de surdité, « on lui en parle avec douceur, car ça peut être difficile à accepter », conseille Josée Chénier. Mais il est important de l'amener à consulter, car les problèmes auditifs sont liés à la détérioration des fonctions cognitives. Il existe plusieurs façons de traiter les problèmes de surdité, du simple appareil auditif à la pose d'un implant cochléaire.

Source : Claudine St-Germain, Magazine Coup de pouce, décembre 2014

Votre caisse au bout du fil



Accessible 7 jours sur 7

Prise de rendez-vous, information, transactions... Parlez avec un conseiller de 6 h à minuit, 7 jours sur 7.

Composez le 514 453-3025

 **Desjardins**
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



Les Rendez-vous du Centre, c'est une programmation d'activités diversifiées qui contribuent à l'enrichissement de la vitalité intellectuelle, émotionnelle, physique et sociale des personnes qui y participent.

C'est avec une grande joie que nous vous présentons Isabelle Massé, agente à la participation sociale nouvellement engagée pour répondre à la participation grandissante des Rendez-vous du Centre. Son embauche est possible grâce à 5 subventions non récurrentes auxquelles nous avons soumis le projet.

Bienvenue dans l'équipe!

Activités récurrentes

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

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

VIACTIVE

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

Option Pincourt

Quand : Les lundis, du 18 septembre au 18 décembre 2023, de 10h30 à 11h30 (congé le 9 et le 30 octobre)

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

Option St-Polycarpe

Quand : Les jeudis, du 21 septembre au 7 décembre 2023, de 10h30 à 11h30

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

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

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



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, 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 12 septembre au 14 novembre 2023,
de 10h30 à 11h30

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

Option St-Polycarpe

Quand : Les vendredis, du 15 septembre au 24 novembre 2023,
de 13h30 à 14h30 (congé le 29 septembre)

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

Coût : Membre 100\$

Non-membre 120\$

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

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 St-Polycarpe

Quand : Les lundis, du 11 septembre au 20 novembre 2023, de 13h30 à 14h30 (congé le 9 octobre)

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

Coût : Membre 100\$

Non-membre 120\$

Option Vaudreuil-Dorion

Quand : Les vendredis, du 15 septembre au 24 novembre 2023, de 13h30 à 14h30 (congé le 29 septembre)

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

Coût : Membre 100\$

Non-membre 120\$

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



Inscription OBLIGATOIRE.

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

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)



ATELIERS D'ART

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

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

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

Option St-Polycarpe - Session 1

Quand : 13 septembre, 27 septembre et 11 octobre 2023, de 10h à 12h

Option St-Polycarpe - Session 2

Quand : 1^{er} novembre, 15 novembre et 29 novembre 2023, de 10h à 12h

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

Option Vaudreuil-Dorion - Session 1

Quand : 20 septembre, 4 octobre et 18 octobre 2023, de 13h30 à 15h30

Option Vaudreuil-Dorion - Session 2

Quand : 8 novembre, 22 novembre et 6 décembre 2023, de 13h30 à 15h30

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

Coût : Membre 45\$ Non-membre 60\$

JEUX DE SOCIÉTÉ

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

Option St-Polycarpe, de 10h à 12h

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

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

Option Rigaud, de 10h à 12h ***Nouveauté!***

Quand : Les mercredis 13 et 27 sept., 11 et 25 oct., 8 et 22 nov. et le 6 déc. 2023

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

Option Les Cèdres, de 13h30 à 15h30

Quand : Les jeudis 14 et 28 sept., 12 et 26 oct., 9 et 23 nov. et le 7 déc. 2023

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

Option Vaudreuil-Dorion, de 10h à 12h

Quand : Les vendredis, du 15 sept. au 15 déc. 2023 (congé le 29 sept.)

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



Inscription OBLIGATOIRE.

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

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

UN BRIN DE JASSETTE

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



RIGAUD *Nouveauté!*

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

Les mercredis, de 10h à 12h

20 sept. : Parlons pension et encore plus

Présenté par Service Canada

4 oct. : Mythes/réalités sur les relations de couple

Présenté par Hébergement La Passerelle

18 oct. : Le bénévolat en 2023

Présenté par le CAB Soulanges

1^{er} nov. : La santé auditive

Présenté par Clinique Lobe Vaudreuil-Dorion

15 nov. : Droits et obligations en RPA

Présenté par CAAP Montérégie

29 nov. : La littératie

Présenté par La magie des mots

13 déc. : Maître de sa vie et de ses biens

Présenté par Desjardins Vaudreuil-Soulanges

LES CÈDRES

(Salle du Croquet au 145, rue Valade)

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

21 sept. : Parlons pension et encore plus

Présenté par Service Canada

5 oct. : Mythes/réalités sur les relations de couple

Présenté par Hébergement La Passerelle

19 oct. : Le bénévolat en 2023

Présenté par le CAB L'Actuel

2 nov. : La santé auditive

Présenté par Clinique Lobe Vaudreuil-Dorion

16 nov. : Droits et obligations en RPA

Présenté par CAAP Montérégie

30 nov. : La littératie

Présenté par La magie des mots

14 déc. : Maître de sa vie et de ses biens

Présenté par Desjardins Vaudreuil-Soulanges



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 :

Jeudi 7 septembre, 12h - Pizza Giny

(1270, Ch. de l'Église, Saint-Polycarpe)

Lundi 23 octobre, 12h - Zento Sushi

(475, Grand Boulevard, L'Île-Perrot)

Mercredi 8 novembre, 12h - L'étoile de Rigaud

(110, Rue Saint-Jean-Baptiste E, Rigaud)

Vendredi 1^{er} décembre, 12h - Rockaberry

(22800, local 12, Ch. Dumberry, Vaudreuil-Dorion)

Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Lucie : activites@ccavs.ca ou Isabelle : participation@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 :

12 septembre - Pavillon Entre-Nous

26 septembre - La Croisée

3 octobre - Pavillon Entre-Nous

31 octobre - La Croisée

14 novembre - Pavillon Entre-Nous

28 novembre - 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 12h à 15h
(Attention: les heures ont changé!)



PROGRAMME PIED

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

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

Coût : Gratuit

Option Les Cèdres

Quand : Les lundis et jeudis,
du 11 sept. au 4 déc.

(Congé 9 oct.)

Lundis : 10h30 à 12h

Jeudis : 11h à 12h

Lieu : Salle du Croquet
(145, rue Valade)

Option Rigaud

Quand : Les lundis et
mercredis, du 11 sept. au 4 déc.

(Congé 9 oct.)

Lundis : 13h à 14h30

Jeudis : 13h à 14h

Lieu : Salle de l'Amitié
(10, rue St-Jean-Baptiste est)

Option Vaudreuil-Dorion

Quand : Les mardis et jeudis,
du 12 sept. au 30 nov.

Mardis : 13h à 14h30

Jeudis : 13h30 à 14h30

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

****Notez que les premiers et derniers cours de la session seront plus longs. Détails à l'inscription.****

Inscription OBLIGATOIRE.

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

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)



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 20 sept. au 22 nov., de 13h30 à 15h30

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

Coût : membre 40\$ non-membre 50\$

Activités ponctuelles

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

Contactez Lucie Gascon : activites@ccavs.ca | CCAVS (Secteur Soulanges) 450-265-3548, poste 225

Isabelle Massé : participation@ccavs.ca | La Croisée (Secteur Vaudreuil) 450-424-8503

JOURNÉE DES AÎNÉS de la Table de concertation des aînés Vaudreuil-Soulanges

Événement organisé par la Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges afin de souligner la Journée internationale des aînés.

Sur place : Dîner chaud servi par la popote roulante de Vaudreuil-Soulanges suivi d'une prestation musicale de monsieur Carl Gauthier.

Quand : Vendredi le 29 septembre 2023
de 11h à 15h

Lieu : 2^e étage, Centre Multisports
(3093, Boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion)



Coût : 15\$ par billet
(en vente au CCAVS ainsi qu'à La Croisée)

FÊTE DE NOËL

Rassemblement festif pour célébrer ensemble la fête de Noël.

Sur place : Dîner chaud servi par la popote roulante de Vaudreuil-Soulanges suivi d'une prestation musicale (interprète à venir).

Quand : Mardi le 12 déc. 2023
de 11h à 15h

Lieu : Salle des Bâtitisseurs
(145, rue Valade, Les Cèdres)

Coût : Membres 20\$ Non-membre 35\$
Bar non inclus



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

FORMATION EN GÉNÉALOGIE



Nouveauté! Vous avez été nombreux à demander au Centre d'histoire et de généalogie de Saint-Zotique à savoir si faire de la généalogie était accessible à tous. Ils vous ont préparé des cours **gratuits** pour vous initier à cette science passionnante.

Quand : Les samedis 30 septembre et 7 octobre, de 10h30 à 12h30

Lieu : À la mezzanine de la bibliothèque de Saint-Zotique (30, avenue des Maîtres, Saint-Zotique)

Inscription :

Par téléphone : 450-267-9335 poste 268

Par courriel : chgszbiblio@gmail.com

CLUB DES FERMIERES Vaudreuil-Dorion



Le cercle des Fermières de Vaudreuil-Dorion propose plusieurs sous clubs pour se perfectionner dans certains type d'artisanat. Pour avoir plus de détails, nous vous invitons à contacter la responsable du club qui vous intéresse parmi la liste suivante :

CLUB DE TRICOT

Les **mardis après-midi** - Hélène Martin

CLUB DE CROCHET

Les **jeudis avant-midi** - Chantal Richard

CLUB DE BRODERIE

Les **jeudis après-midi** - Chantal Richard

CLUB DE COURTEPOINTE

Les **mercredis après-midi** - Christiane Mimeault

Inscription ou pour toutes questions :

Par téléphone : 450-424-8562

REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES

Coteau-du-Lac - 1^{er} lundi du mois
Diane Rondeau 450-308-0502

L'Île-Perrot - 4^e mercredi du mois
Jeannine DeBellefeuille 514-453-1228

Les Cèdres - 1^{er} mardi du mois
Sylvie Gauthier 514-971-0154

Pincourt - 3^e mardi du mois
Nicole Richard 514-453-3624

Rigaud - 3^e jeudi du mois
Manon Martin 450-451-6502

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot - 2^e mercredi du mois
Sylvie Gauthier 514-971-0154

St-Clet - 3^e mercredi du mois
Odette Besner 450-456-3941

Ste-Justine-de-Newton - 1^{er} mercredi du mois
Marcel Coulombe 514-250-1528

St-Lazare - 2^e jeudi du mois
Nicole Lauzon 450-455-0523

St-Polycarpe - 3^e mardi du mois
Danielle Lefebvre 450-265-3812

St-Télesphore - 3^e mercredi du mois
Micheline Lamarche 450-269-3272



Inscription OBLIGATOIRE.

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

DOSSIER SUR LE SOMMEIL

8 idées fausses sur le sommeil

1 Je n'ai pas dormi de la nuit... Souvent, les gens sous-estiment leur temps de sommeil et surestiment leur temps d'endormissement. Dès qu'ils passent une mauvaise nuit, ils ont peur de ne pas fonctionner le lendemain et angoissent à l'idée de ne pas s'endormir le soir venu. En étant dans cette situation de stress continu, ces personnes penseront qu'elles n'ont pas dormi une seule minute pendant la nuit.

2 Ce sont les heures avant minuit qui comptent... Oui et non, car la qualité régénératrice du sommeil diminue durant la nuit. Ainsi, les premières heures de sommeil sont plus réparatrices que les dernières.

3 Perdre une heure de sommeil par nuit n'est pas important... Dormir une heure de moins de temps en temps a peu d'impact. À long terme, cela peut créer un déficit de sommeil et causer une somnolence continue. Vous serez donc plus fragile vis-à-vis des maladies et des troubles de l'humeur.

4 L'alcool favorise le sommeil... Il est vrai que l'alcool endort, mais le sommeil sera interrompu et de moins bonne qualité, car il sera plus agité. Vous pourrez même faire des cauchemars.

5 Faire du sport aide à dormir... Faire du sport en soirée peut être stimulant pour certains. Un moment préférable serait plus tôt dans la journée, soit le matin ou en fin d'après-midi.

6 Les insomniaques doivent demeurer couchés plus longtemps... Ceux qui restent au lit à attendre un sommeil qui n'arrive pas risquent d'être encore plus frustrés. Le sommeil



est alors perturbé et aucunement réparateur. Idéalement, il faudrait attendre d'être très fatigué avant de se coucher, et se lever dès le réveil.

7 Les gens âgés ont besoin de dormir moins longtemps... Il est vrai que les gens âgés dorment moins, mais ce n'est pas parce qu'ils ont moins besoin de sommeil. C'est plutôt qu'en vieillissant, les cycles du sommeil profond diminuent, donc les gens se réveillent plus facilement.

8 Les travailleurs de nuit s'habituent à leur horaire... Un travailleur sur quatre occupe un quart irrégulier, de soir ou de nuit. Ceci peut leur convenir pendant quelque temps, mais rares sont ceux qui s'y adaptent. On peut même dire qu'avec le temps, les désavantages augmentent : troubles du sommeil et de l'humeur, hypertension, maladies cardiaques etc. En 2007, l'OMS a même déclaré que le travail par quarts comprenant une modification des cycles de sommeil pouvait être considéré comme cause probable de cancer.

DOSSIER SUR LE SOMMEIL (SUITE)



Les bienfaits du sommeil

Une nuit de sommeil compte habituellement quatre ou cinq cycles de 1 heure 30 minutes. Chacun de ces cycles est constitué d'une phase de sommeil lent et d'une phase de sommeil paradoxal, au cours de laquelle les rêves se produisent. Même si nous n'y portons pas attention, il se passe beaucoup de choses dans notre corps lorsqu'on est endormi.

Guérir le corps. Pendant le sommeil, plusieurs processus biochimiques et physiologiques s'activent pour guérir les « dégâts » causés aux cellules et au corps lors de nos activités quotidiennes. La nuit, notre peau et nos os se régénèrent. Le cycle du sommeil lent permet aux systèmes respiratoire, cardiovasculaire et glandulaire de se débarrasser des toxines.

Restaurer le cerveau. Le sommeil paradoxal nous aide à assimiler les émotions vécues pendant toute la journée. L'activité du cerveau dans les parties associées au contrôle des émotions, à la prise de décisions et à la socialisation est diminuée au plus bas, ce qui contribue à évacuer le stress de la journée et à avoir un meilleur rendement une fois éveillé. Le sommeil permet au cerveau de régénérer les liaisons entre les cellules nerveuses qui s'abîment durant le jour.

Apprendre et retenir l'information. Le sommeil, surtout le sommeil paradoxal au moment où tous les muscles sont détendus, favorise la compréhension de nouveaux éléments appris, participe à la résolution de problèmes et a des effets positifs sur la mémoire. Par exemple, quelqu'un qui apprend à skier sera meilleur après avoir dormi plutôt qu'après s'être simplement relaxé. C'est comme si les informations emmagasinées pendant la journée s'enregistraient définitivement sur le « disque dur » de notre cerveau pendant la nuit.



PETER SCHIEFKE

Député | Member of Parliament
VAUDREUIL-SOULANGES



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



Peter.Schiefke@parl.gc.ca



450-510-2305



DOSSIER SUR LE SOMMEIL (SUITE)



Grandir et se régénérer. Lorsqu'on est endormi, le système immunitaire se régénère et se met en action. Des études indiquent qu'un déficit de sommeil nous rend susceptibles d'attraper des infections, car nos défenses immunitaires sont immédiatement atteintes. Le sommeil permet aussi aux enfants de grandir, car leurs hormones de croissance sont sécrétées lors de leur cycle de sommeil profond, pendant les premières heures de la nuit. Un enfant qui dort bien est un enfant qui grandit. Les enfants qui ont un problème de sommeil, par exemple, l'apnée du sommeil, ne suivent pas leur courbe de croissance et grandissent moins rapidement que la moyenne.

Les 8 règles d'or pour un sommeil de qualité

- 1 Soyez stable :** Faites-vous une routine de sommeil et respectez-la. Il est préférable d'attendre d'être vraiment fatigué avant d'aller se coucher. On suggère de régler le réveil à la même heure tous les matins et de se mettre au lit à la même heure chaque soir.
- 2 Mangez bien :** Il est recommandé de prendre un repas léger le soir et de patienter au moins deux ou trois heures avant d'aller au lit. Prendre trop d'alcool, de café, de boissons gazeuses ou énergisantes ou consommer tout autre excitant, comme la cigarette ou le sucre, est également à proscrire dès la fin de l'après-midi.
- 3 Évitez les siestes trop longues :** Si vous dormez plus de 30 minutes en après-midi ou le soir, il est possible que votre cycle de sommeil soit dérangé.
- 4 Détendez-vous :** Tamisez les lumières, fermez la télévision et le cellulaire. Pratiquez le yoga ou la méditation, lisez un bon roman en prenant un bain chaud ou écoutez une musique relaxante. Votre cerveau comprendra ainsi que ce sera bientôt le temps de dormir.
- 5 Bougez :** Faire du sport plusieurs fois par semaine vous aidera à mieux dormir le soir. En dépensant votre énergie, idéalement dehors, vous serez ainsi plus fatigué le soir venu. N'oubliez pas qu'une activité sportive soutenue tout juste avant de dormir pourrait provoquer l'effet contraire.
- 6 Équipez-vous :** Si vous vous levez courbaturé le matin, il est peut-être temps de changer votre matelas ou votre oreiller ou les deux.
- 7 Apprivoisez la noirceur :** La lueur de votre réveil ou la lumière extérieure qui pénètre dans votre chambre, aussi faible soit-elle, peut déranger votre sommeil. Si votre chambre n'est pas dans une noirceur totale, vous pouvez porter un masque pour les yeux, qui vous garantira une obscurité complète. Si les bruits extérieurs vous dérangent, vous pouvez aussi utiliser des bouchons pour les oreilles.
- 8 Ajustez la température :** Si possible, aérez votre chambre chaque jour, peu importe la température extérieure. La température idéale de votre chambre devrait se situer entre 18 et 20°C.

Source : Magazine La Semaine, 101 Questions et réponses, TVA éditions, 2015

MON AMIE EST PLUS RICHE QUE MOI!



Cet été encore, notre amie s'envole avec sa petite famille pour une contrée exotique, alors qu'on peine à s'offrir quelques jours en camping. À la longue, ça peut finir par être gênant... et frustrant! Comment prévenir les malaises et entretenir une relation saine et sans jugements avec des amies qui n'ont pas les mêmes moyens que nous?

« L'important, c'est de se souvenir que la valeur d'une personne n'est pas liée à sa valeur monétaire, dit Sylvie Boucher, psychologue et coach en développement personnel. Il ne faut jamais avoir honte de soi. Notre situation financière est due à un ensemble de circonstances et de choix qu'on a faits. Ces choix, on doit les assumer. »

Pour conserver une belle amitié, la psychologue conseille de miser sur nos intérêts communs et sur ce qui nous unit. « Et on devrait partager des activités qui respectent le plus petit budget, ajoute-t-elle. Notre amie connaît notre mode de vie et devrait avoir la délicatesse de nous proposer des sorties abordables. Si ses propositions sont extravagantes, on met nos limites! »

Si on sent que notre amie nous juge sur nos finances, on peut aborder le sujet avec elle, dit Mme Boucher. « Il s'agit peut-être d'une fausse impression et dans ce cas, ça nous aura fait du bien d'en parler. Mais si on réalise qu'elle nous juge véritablement, c'est à nous de voir si on veut maintenir ce genre d'amitié. »



Source : Julie Leduc, Magazine Coup de pouce, décembre 2014



ENSEMBLE

CÉLÉBRONS ET SOULIGNONS
L'IMPORTANCE DE NOS AÎNÉS

**MARIE-CLAUDE
NICHOLS**
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL

416, boulevard Harwood
Vaudreuil-Dorion, Québec J7V 7H4
C. marie-claude.nichols.vaud@assnat.qc.ca
T. 450 424-6666


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

AVOIR DES PLANTES DANS SA CHAMBRE À COUCHER

c'est bon ou pas?



Ce n'est pas mal, répond Patrick Poulin, conseiller scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

«Le jour, les plantes absorbent du CO₂ et le transforment en matières organiques et en oxygène, explique Patrick Poulin. La nuit, elles font l'inverse: elles absorbent de l'oxygène et rejettent du CO₂. Toutefois, la quantité de CO₂ dégagée la nuit demeure faible si le nombre de plantes dans la pièce est limité. Dans les faits, les plantes produisent beaucoup moins de CO₂ qu'une personne ou un animal de compagnie dormant à nos côtés. Aucun risque non plus que les plantes consomment tout l'oxygène de la chambre, car leurs besoins sont de loin inférieurs aux nôtres.»

En revanche, les plantes très odorantes pourraient perturber le sommeil de certaines personnes sensibles. Attention également à l'entretien.

5 RÈGLES DE VIE POUR ÊTRE HEUREUX

- Règle #1** Fais la paix avec ton passé, pour ne pas qu'il dérange ton présent.
- Règle #2** Ne compare pas ta vie à celles des autres.
- Règle #3** Personne n'est en charge de ton bonheur, sauf toi.
- Règle #4** Ce que les autres pensent de toi, ce n'est pas ton problème.
- Règle #5** Ris, et souris à la vie.

Source inconnue

«Plus une plante est en santé, mieux elle fait son travail, rappelle M. Poulin. Elle absorbe plus de CO₂ qu'elle n'en dégage et rejette plus d'oxygène. Il faut donc dépoussiérer régulièrement les feuilles. Et il ne faut pas trop arroser pour prévenir la formation de champignons et de moisissures sur le terreau, un problème plus préoccupant pour la santé que les émissions de gaz carbonique.»

Par Jacqueline Simoneau

Source : <https://lebelage.ca/sante/prevention/avoir-des-plantes-dans-sa-chambre-a-coucher-cest-bon-ou-pas/>

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

📞 450 456-3816 | 1 866 268-3607 (sans frais)
✉ Marilynne.Picard.SOUL@assnat.qc.ca
📍 607, route 201 Saint-Clément (Québec) J0P 1S0

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ - ACTIVITÉS

8 lettres : _ _ _ _ _ _ _ _

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

| | | | | |
|-----------|---------------|-----------|-------------|------------|
| Agréable | Communautaire | Équilibre | Mental | Relaxer |
| Amical | Conférence | Gens | Mois | Région |
| Amitiés | Cours | Habilité | Muscle | Rencontre |
| Artiste | Création | Heure | Organismes | Restaurant |
| Atelier | Croisée | Hier | Parc | Repas |
| Beaucoup | Culturel | Jeux | Partager | Routines |
| Besoin | Danse | Journée | Participe | Salle |
| Bien-être | Débutant | Lien | Pavillon | Semaine |
| Bouge | Développement | Lieu | Pied | Service |
| Causerie | Devinette | Local | Physique | Souplesse |
| Chant | Échange | Membre | Programme | Sujet |
| Charade | Endroits | Mémoire | Questionner | Vainqueurs |
| Centre | En Forme | Méninge | Rassemble | Viactive |
| Collage | | | | Ville |

ESPACE DIVERTISSEMENT

LES CHARADES

1 Mon premier est le contraire de lent : _____
 Mon deuxième est la 1^{re} voyelle de l'alphabet : _____
 Mon troisième est au bout des crayons : _____
 Mon tout est bon pour la santé du corps : _____

2 Mon premier s'allonge chez Pinocchio : _____
 Mon deuxième n'est pas habillé : _____
 Mon troisième permet de rouler la nuit : _____
 Mon tout est une fleur qui s'épanouit dans l'eau : _____

3 Mon premier est une boisson : _____
 Mon deuxième n'est pas beau : _____
 Mon troisième n'est pas juste : _____
 Mon quatrième est une négation : _____
 Mon tout est fixe à la maison et mobile dans ma poche : _____



4 Mon premier guide les bateaux rentrant au port : _____
 Mon deuxième est ce qui sert à tenir les voiles : _____
 Mon troisième est l'outil qui coupe le bois : _____
 Mon tout est l'endroit où l'on achète les médicaments : _____

Solutions: 1-Vitamine 2-Nénuphar 3-Téléphone 4: Pharmacie

ASSEMBLER DES SYLLABES



Thème : les marques de voitures
 Exemple : POR + SCHE = PORSCHE

| | | |
|----------|---------|---------|
| PEUGEOT | RENAULT | LANCIA |
| CHRYSLER | FERRARI | JAGUAR |
| SUZUKI | NISSAN | CITROEN |
| MERCEDES | VOLVO | FIAT |
| MASERATI | TOYOTA | HONDA |

| | | | | | |
|------|------|-------|------|--------|-----------|
| GEOT | RE | FER | MAS | RCEDES | SUZ |
| CIA | GUAR | NI | CIT | AT | OTA |
| ME | UKI | LVO | HO | CHRY | FI |
| SSAN | LAN | NDA | SLER | PEU | VO |
| RARI | ROEN | NAULT | TOY | JA | ERA TI |



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.