

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Programmation hiver 2024



MISE À JOUR DES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT POUR INSCRIPTIONS

Étant donné l'augmentation de participation et des membres pour les Rendez-vous du Centre, nous devons modifier nos méthodes de réservations aux activités.

Comme avant, il est **OBLIGATOIRE** de réserver vos places pour quelque activité que ce soit, qu'il y ait un coût ou que ce soit gratuit.

Maintenant, pour les **activités avec tarif**, c'est lors du paiement de l'activité que votre place sera réservée. Il n'est donc plus possible de réserver des places sans payer les frais d'inscription.

Pour les **activités gratuites**, si vous n'avez pas réservé votre place et que vous vous présentez, nous pourrions être dans l'obligation de vous refuser l'entrée.

Merci de votre compréhension!

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



YOGA SUR CHAISE

Session de huit 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 - Les mardis de 10h30 à 11h30

Session 1 : du 23 janvier au 12 mars 2024

Session 2 : du 19 mars au 7 mai 2024

Lieu : Pavillon Normand-Desjardins (671, rue Valois)

Option St-Polycarpe - Les vendredis de 13h30 à 15h30

Session 1 : du 26 janvier au 15 mars 2024

Session 2 : du 5 avril au 24 mai 2024

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

Coût : Membre 80\$/session

Non-membre 100\$/session

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

EXERCICES DOUX

Anciennement nommé 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 des experts.

Option Pincourt

Session 1 : Les lundis, du 22 janvier au 25 mars, de 10h30 à 11h30

Session 2 : Les lundis, du 8 avril au 17 juin 2024 de 10h30 à 11h30

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

Option Les Cèdres

Session 1 : Les jeudis, du 25 janvier au 28 mars de 10h30 à 11h30

Session 2 : Aucune session, car salle en rénovation.

Lieu : Pavillon des bénévoles, salle du Croquet (145, rue Valade)

Option St-Polycarpe

Session 1 : Les jeudis, du 25 janvier au 28 mars 2024 de 13h30 à 14h30

Session 2 : Les jeudis, du 11 avril au 13 juin 2024 de 13h30 à 14h30

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!



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 :

23 janvier

13 et 27 février

12 et 26 mars

9 et 23 avril



Coût : 15\$ par rencontre

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

Quand : Les mardis, de 12h à 15h

Inscription OBLIGATOIRE.

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

La Caisse Desjardins de Vaudreuil-Soulanges vous invite!

Atelier sur les solutions numériques

Mardi 16 janvier 2024 à 10h
Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Pour inscription ou pour information, contactez : 450-763-5500.
Vous devez avoir en main votre tablette électronique,
téléphone intelligent ou ordinateur portable.



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 Vaudreuil-Dorion

Session 1 : 24 janvier, 7 et 21 février, de 13h30 à 15h30

Session 2 : 6 et 20 mars, 3 avril, de 13h30 à 15h30

Lieu : Pavillon de Bel-Air (554, rue Pie-XII)

Option St-Zotique **Nouveau!**

Session 1 : 31 janvier, 14 et 28 février, de 10h à 12h

Session 2 : 13 et 27 mars, 10 avril, de 10 à 12h

Lieu : Bibliothèque de St-Zotique (30, avenue des Maîtres)

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-Zotique, de 10h à 12h **Nouveau!**

Quand : Les mardis, du 23 janv. au 30 avril 2024

Lieu : Bibliothèque de St-Zotique (30, avenue des Maîtres)

Option Rigaud, de 10h à 12h

Quand : 1 mercredi sur 2, les 24 janv., 7 et 21 fév., 6 et 20 mars, 3 et 17 avril 2024

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

Option Les Cèdres, de 13h30 à 15h30

Quand : 1 jeudi sur 2, les 25 janv., 8 et 22 fév., 7 et 21 mars, 4 et 18 avril 2024

Lieu : Pavillon des bénévoles, salle du Croquet (145, rue Valade)

Option Vaudreuil-Dorion, de 10h à 12h

Quand : Les vendredis de 10h à 12h, du 26 janv. au 26 avril 2024

Lieu : 190, avenue St-Charles, local 102-103

Inscription OBLIGATOIRE.

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

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

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

Les mercredis, de 10h à 12h

31 janv. : Les détecteurs de chutes

Présenté par SOS Médic

14 fév. : Démystifions la fibromyalgie

Présenté par l'Association de fibromyalgie et de fatigue chronique Vaudreuil-Soulanges

28 fév. : Les aînés et la fiscalité

(en présentiel ainsi que via Teams)

Présenté par Revenu Québec

13 mars : Atelier de poésie-collage

Présenté par La magie des mots

27 mars : La fraude

Présenté par la Sûreté du Québec

10 avril : Prévenir les pertes cognitives

Présenté par La Société Alzheimer Suroît

24 avril : Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité

Présenté par Le Curateur public

LES CÈDRES

(Salle du Croquet au 145, rue Valade)

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

1 fév. : Légendes urbaines en matière de logement

Présenté par Mon logement, mes droits

15 fév. : Démystifions la fibromyalgie

Présenté par l'Association de fibromyalgie et de fatigue chronique Vaudreuil-Soulanges

29 fév. : La fraude

Présenté par la Sûreté du Québec

14 mars : Atelier de poésie-collage

Présenté par La magie des mots

28 mars : Les détecteurs de chutes

Présenté par SOS Médic

11 avril : Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité

Présenté par Le Curateur public

25 avril : Prévenir les pertes cognitives

Présenté par La Société Alzheimer Suroît



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 :

Vendredi le 19 janvier, 11h30 - Zento Sushi

(475, Grand Boulevard, L'Île-Perrot)

Lundi le 12 février, 10h - Chez Flamand

(17, rue Ste Catherine, Saint-Polycarpe)

**** argent comptant seulement****

Vendredi le 8 mars, 12h - Wei Wah Buffet

(351, boul. Harwood, Vaudreuil-Dorion)

Mercredi le 24 avril, 12h - Brochetterie Naxos

(19, rue Principale, Coteau-du-Lac)

Inscription OBLIGATOIRE.

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

Début en mars/avril 2024!

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 **gratuitement** par Renée Ferdaïs, formée par la FADOQ.

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



Option Île-Perrot

Quand : Les mardis et jeudis, du 26 mars au 13 juin 2024.

Mardis : 14h à 15h30 (sauf 26 mars de 13h à 16h)

Jeudis : 14h à 15h (sauf 13 juin de 13h à 16h)

Lieu : Centre communautaire Paul-Émile-Lépine
salle Théodore-Delisle (150, boulevard Perrot)

Pour inscription :

activites@ccavs.ca ou participation@ccavs.ca
450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

.....

Option Les Coteaux

Quand : Les mardis et jeudis, du 26 mars au 13 juin 2024.

Mardis : 10h à 11h30 (sauf 26 mars de 9h à 12h)

Jeudis : 10h à 11h (sauf 13 juin de 9h à 12h)

Lieu : Édifice Gilles-Grenier (salle entre 2 rails)
(21, rue Prieur)

Pour inscription : <https://les-coteaux.qc.ca/citoyens/loisirs-vie-communautaire/inscription-aux-activites-aux-cours/>

(Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire aux cours de Les Coteaux, contactez Mme Mélanie Sauvé au 450 267-3531, poste 225)

****Notez que les premiers et derniers cours de la session seront plus longs, car il y aura des évaluations sur rendez-vous.****

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 : Les mercredis, du 10 avril au 12 juin 2024, de 13h30 à 15h30

Lieu : Pavillon de Bel-Air (554, rue Pie- XII , Vaudreuil-Dorion)

Coût : membre 40\$ non-membre 50\$



Inscription OBLIGATOIRE.

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

Activités ponctuelles

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

Cabane à sucre

**VENEZ VOUS SUCRER
LE BEC AVEC NOUS!**

Quand : Vendredi le 22 mars 2024 à 12h

Où : 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
Chansonnier/DJ

Coût : 40\$ membre
50\$ non-membre

** Vous pouvez apporter votre vin ou votre bière**

** Boisson gazeuse en vente sur place**

Pour réservation :

☎ 450-265-3548, poste 225 (secteur Soulanges)

☎ 450-424-8503 (secteur Vaudreuil)

@ activites@ccavs.ca

REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES

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

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

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

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

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

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

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

St-Télesphore - 2^e mercredi du mois
Micheline Lamarche 450-269-3272

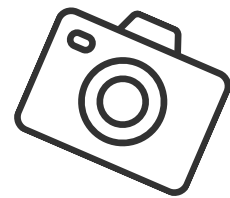
Rigaud - 3^e jeudi du mois
Manon Martin 450-451-6502

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



LES RENDEZ-DU CENTRE



En image!



35^e Repas partagés St-Po.
Octobre 2023



Atelier d'art - Vaudreuil-Dorion
Octobre 2023



Spectacle Guylaine Tanguay
1^{er} juillet 2023



Journée internationale des aînés
TCA-VS - 29 sept. 2023



Journée 3D Halloween
St-Polycarpe - 31 oct. 2023



Brin de jasette - Lobe
Les Cèdres - Novembre 2023



Groupe du programme PIED Vaudreuil-Dorion
Octobre 2023



Les comités des repas
partagés de Soulanges - 3 nov.



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.