

ENTRE - NOUS

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

COMPLÉMENTS

Le CCAVS en images p. 8

Le pain: frigo ou comptoir? p. 9

Le ménage du printemps dans le garde-manger p. 17

Il y a plus de 100 ans dans la Seigneurie... p. 19

Depuis quand ? p. 20

ESPACE DIVERTISSEMENT P. 22

SERVICES

Le mot du chef cuisinier p. 3

La popote roulante p. 4

Espace boutique et surgelés p. 5

Les nouvelles du Centre p. 6

Merci aux bénévoles p. 7

Les Rendez-vous du Centre p. 10

Gratuit

Publié depuis 1994



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

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)



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

Alyssa Bouchard (coordonnatrice de la popote roulante).....	1
Anik Viger (coordonnatrice au bénévolat)	2
Isabelle Massé (coordonnatrice des activités)	3
➡ Ou à La Croisée (Point de service de Vaudreuil-Dorion).....	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.



Le mardi **18 juin 2024** 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

LE MOT DU CHEF CUISINIER

Quel est donc l'aliment le plus santé au monde?



Selon les résultats d'une étude publiée dans la revue des *Centers for Disease Control and Prevention, Preventing Chronic Disease*, le cresson de fontaine, aussi appelé Cresson officinal, obtient le titre de l'aliment le plus sain. Ce légume vert, qui coûte habituellement moins de 4\$ dans les supermarchés, a obtenu la note maximale à l'issue d'un test portant sur 17 nutriments essentiels. Il est assez intéressant de constater que l'aliment le plus sain à manger ne fait pas trop de mal au portefeuille.

Source : zeste.ca

Recette!

INGRÉDIENTS

4 c. à soupe beurre
1 oignon moyen haché
1 branche de céleri haché
Sel et poivre au goût
2 tasses de fond de volaille (en boîte)
1½ tasse pommes de terre en gros dés
1 gros paquet de cresson
½ tasse de lait froid
Muscade râpée

Voici un potage simple et savoureux qui peut être préparé en un rien de temps! À servir tel quel ou avec des croûtons.

PRÉPARATION

- 1 Placer le beurre, l'oignon, le céleri, le sel, le poivre et 4 c. à soupe d'eau dans une casserole sur un feu moyen. Cuire 5-6 minutes pour faire suer les légumes sans les colorer.
- 2 Ajouter le fond de volaille et les pommes de terre. Porter à ébullition.
- 3 Laver le cresson, réserver 2-3 belles branches de cresson pour garnir plus tard pour ajouter à la soupe.
- 4 Réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 35 minutes. Retirer la casserole du feu et ajouter le lait froid.
- 5 Réduire en purée avec un mélangeur à pied. Vérifier la consistance : si trop épaisse, ajouter un peu de lait et, si trop liquide, laisser réduire.
- 6 Servir garni de feuilles de cresson, d'un peu de noix de muscade et, pour un peu de gourmandise, une cuillère de crème sûre.



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

*Jusqu'à épuisement
des stocks !*

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

LES NOUVELLES DU CENTRE

Célébrons
ensemble!

10 ans popote roulante



2014-2024

La popote roulante célèbre son 10^e anniversaire!

La popote roulante a débuté ses activités en février 2014.

La première année s'est terminée avec un peu moins de 5000 repas fournis.

Depuis, la demande de repas n'a cessé de croître.

En 2017-2018, ce chiffre dépassa les 13 500 repas.

La demande a explosé durant la deuxième année de pandémie.

Depuis mai 2022, c'est tout le territoire de Vaudreuil-Soulanges qui est desservi.

Actuellement, nous fournissons près de 40 000 repas par année à 725 clients grâce au travail d'une formidable équipe d'employés ainsi que d'une centaine de bénévoles, tant à la cuisine qu'à la livraison. Ceux-ci cumulent ensemble 6 500 heures de bénévolat et parcourent plus de 52 000 kilomètres dans la région par année.

MERCI AUX BÉNÉVOLES

Bénévoles célébrant leur
10^e anniversaire d'implication



Danielle Desrochers



Judy Wallwork



Robert Poirier



Lorraine Soucy

Un grand
MERCI

Pour votre présence, votre assiduité,
votre collaboration, votre action bienfaitante,
votre sens de l'humour et votre bienveillance!

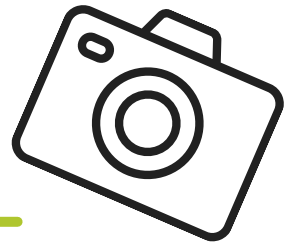


Popote Roulante V-S

10^e Anniversaire

2014-2024

LE CCAVS EN IMAGES!



Merci à Josée Champagne, la directrice du CCAVS, pour ses 10 ans de service



Une partie des bénévoles qui ont collaboré à la confection des 1000 macarons - août/septembre 2023



Des bénévoles à St-Polycarpe - Nov. 2023



Membres portant fièrement leur macaron durant la Semaine québécoise des centres communautaires - Oct. 2023



Spectacle de Guylaine Tanguay - Journée internationale des aînés 2023



Merci aux bénévoles - Fête de Noël du CCAVS - Déc. 2023



Journée 3D au Pavillon Entre-Nous - 13 février 2024



Chantal, bénévole, ainsi que René Lecavalier, conseiller municipal de Pincourt et baladeur d'un jour - Mars 2024

LE PAIN :

frigo ou comptoir?

**QUEL EST LE MEILLEUR ENDROIT POUR
CONSERVER LE PAIN SI L'ON VEUT QU'IL
DEMEURE LE PLUS FRAIS POSSIBLE?**



Le pain consommé en quelques jours devrait rester sur le comptoir : il n'aura pas le temps de sécher ni de développer de la moisissure. Une exception toutefois: les bagels aux graines de sésame qui ont tendance à se gâter très rapidement. Pour les conserver plus qu'une journée, la température ambiante n'est donc pas idéale.

Cependant, la température fraîche du frigo ne fait pas non plus ressortir le meilleur du pain... En effet, celle-ci altère le goût du pain, tout en accélérant son rancissement.

Pour préserver le pain le plus longtemps possible, la meilleure solution reste donc de le congeler! Au besoin, on le tranche avant de le placer au congélateur pour qu'il soit plus facile à apprêter par la suite. Et on sort uniquement les portions nécessaires au fur et à mesure. Il est possible de préparer un sandwich pour un lunch à partir de tranches congelées. Au bout de quelques heures, le pain aura retrouvé toute sa fraîcheur. Sinon, on le passe au grille-pain 10 secondes à la fois jusqu'à ce qu'il soit décongelé, mais non grillé.



GRATUITÉ dans les musées

Vous pouvez profiter d'un accès gratuit le premier dimanche de chaque mois dans les institutions muséales participantes, si vous résidez au Québec.

Venez y découvrir des lieux de réflexion, de création, de diffusion, de conservation et d'apprentissage sur l'art, l'histoire, l'ethnologie, l'archéologie ou bien les sciences.

Pour connaître les heures d'ouverture et les modalités en vigueur, renseignez-vous auprès des musées, des centres d'exposition et des lieux d'interprétation participants.

Plus près d'ici, voici trois musées qui font partie de ce programme :

- 1. Le Musée régional de Vaudreuil-Soulanges à Vaudreuil-Dorion;**
- 2. Le Zoo Ecomuseum à Ste-Anne-de-Bellevue;**
- 3. Le MUSO - Musée de société des Deux-Rives à Salaberry-de-Valleyfield.**

Source : quebec.ca/culture/musées



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Les Rendez-vous du Centre, pour les gens de 50 ans et plus, 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.

Plusieurs d'entre vous l'avez déjà rencontrée, et c'est avec grand plaisir que nous vous présentons Chirianne Drolet, agente à la participation sociale du CCAVS. Puisque Isabelle remplace maintenant Lucie durant son congé de maternité en tant que coordonnatrice des activités, ce sera Chirianne que vous croiserez le plus souvent lors des activités! Bienvenue Chirianne!



Activités récurrentes

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.

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

Chirianne Drolet : participation@ccavs.ca | CCAVS (Secteur Soulanges) 450-265-3548 poste 225

YOGA SUR CHAISE

Session de huit cours, à raison d'une fois par semaine, animée 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.

Possibilité de se joindre aux groupes pour un essai, puisque les sessions ont déjà débuté.

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

Option Vaudreuil-Dorion - Les mardis, du 19 mars au 7 mai 2024

Heures : Groupe 1 de 10h à 11h | Groupe 2 de 11h15 à 12h15

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

Option St-Polycarpe - Les vendredis, du 5 avril au 24 mai 2024

Heures : 13h30 à 14h30

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

Coût : Membre 80\$/session

Non-membre 100\$/session



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

EXERCICES DOUX

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

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

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

Option Les Cèdres

Quand : Les jeudis, du 11 avril au 13 juin 2024, de 10h30 à 11h30

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

Option St-Polycarpe

Quand : 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 :
7 et 28 mai



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

Quand : Les mardis, de 12h à 15h

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.
Isabelle: activites@ccavs.ca ou Chirianne : participation@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



ATELIERS D'ART

Trois cours, échelonnés sur 6 semaines, animés par l'artiste peintre professionnelle, Céline Poirier. Ces ateliers seront des initiations à des médiums différents (peinture, aquarelle, pastel et plus encore).

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

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

Option Vaudreuil-Dorion

Quand : 1^{er}, 15 et 29 mai, de **10h à 12h (changement d'horaire)**

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

Option St-Zotique

Quand : 8 et 22 mai et 5 juin, de 10h 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

Quand : Les mardis, du 7 mai au 11 juin 2024, de 10h à 12h

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

Option Rigaud

Quand : 1 mercredi sur 2, les 15 et 29 mai et 12 juin 2024, de 10h à 12h

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

Option Les Cèdres

Quand : Les jeudis, du 2 mai au 13 juin 2024, **de 13h à 15h**

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

Option Vaudreuil-Dorion

Quand : Les vendredis, du 3 mai au 19 juillet 2024, de 10h à 12h

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



Changement d'horaire!

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.
Isabelle: activites@ccavs.ca ou Chirianne : participation@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

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

22 mai : Légendes urbaines en matière de logement

Présenté par Mon logement, mes droits

5 juin : Sortons à Rigaud

Présenté par la ville de Rigaud

Vaudreuil-Dorion

(Édifice La Croisée au 1255, rue Émile-Bouchard)

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

23 mai : Sortons à Vaudreuil-Dorion

Présenté par la ville de Vaudreuil-Dorion

6 juin : L'importance de l'alphabétisation

Présenté par COMQUAT

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 :

Le lundi 27 mai, 11h30 - Crème Brûlée

(429, rue Main, Hudson)

Menu réduit pour le groupe :

Hamburger classique, hamburger poulet ou fish & chips
(option végétarienne possible)

Le jeudi 27 juin, 10h - Ben & Florentine

(101, Boul. Cardinal-Léger, Local 50, Pincourt)

Le mercredi 31 juillet, 11h30 - Patate et Persil

(9, av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion)

Le jeudi 29 août, 11h30 - La frite à Brigitte

(306, Chemin du Fleuve, Coteau-du-Lac)

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.
Isabelle: activites@ccavs.ca ou Chirianne : participation@ccavs.ca | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

PIQUES-NIQUES



Occasion de se rassembler à l'extérieur, de partager un moment agréable, de dîner et de jouer à différents jeux d'adresse (pétanque, quilles finlandaises, washers, etc.)

*** Vous devez apporter votre lunch, votre bouteille d'eau, ainsi que votre chaise pliante! Inscriptions obligatoires! ***

En cas de pluie, le pique-nique est reporté au lendemain et, s'il pleut encore, c'est annulé. Si vous êtes incertains quant à la température, appelez-nous!

Consultez votre calendrier ou appelez-nous afin de connaître le lieu du prochain pique-nique!

Option Secteur Vaudreuil

Quand : Les mercredis 19 juin, 3 et 17 juillet et 7 et 21 août, de 11h30 à 14h

Option Secteur Soulanges

Quand : Les mardis 25 juin, 30 juillet, 13 et 27 août, de 11h30 à 14h

Activité ponctuelle

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.

La Caisse Desjardins de Vaudreuil-Soulanges vous invite!

Atelier sur les solutions numériques

Quand : Mercredi le 8 mai 2024, de 10h à midi

Où : Bibliothèque de Rigaud (102, rue St-Pierre)

Découvrez toutes les possibilités qu'offrent nos solutions automatisées :

- Consulter vos soldes
 - Payer vos factures
 - Effectuer vos virements
 - Consulter vos transactions de façon virtuelle
 - Déposer vos chèques
- Et plus encore!

Vous devez avoir en main votre tablette électronique, téléphone intelligent ou ordinateur portable!

 **Desjardins**
Caisse de Vaudreuil-Soulanges



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités ponctuelles

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.

FÊTE D'ÉTÉ DU CCAVS

Thématique *fête latine!*



Participez à ce rassemblement pour tout simplement célébrer l'été!

Un tirage d'un prix de présence sera fait parmi ceux qui porteront un accessoire festif!

Quand: Le mardi 9 juillet 2024, de 11h à 15h

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

Sur place :

- Chansonnier et danse
- Dîner
- Jeux extérieurs

Coût : Membre : 20\$ Non-membre : 30\$

Payable au plus tard le 2 juillet

SORTIE - LE BOURG LES CÈDRES

Visite guidée du vignoble, suivie d'une dégustation de sept vins différents.

Quand : Le jeudi 15 août 2024 à 13h30

Où : Le Bourg des Cèdres
(490, Chemin du Fleuve,
Les Cèdres)

Coût : 20\$ plus taxes, payable sur place



SORTIE - CHAMPS DE RÊVE

Visite des champs de fleurs et des mosaïcultures pour ensuite se retrouver pour pique-niquer ensemble sur les lieux.

Quand : Le lundi 15 juillet 2024, à 10h

Où : Champs de Rêve
(1620, Chemin Daoust, Vaudreuil-Dorion)

Coût : 20\$ plus taxes, payable sur place

N'oubliez pas d'apporter votre lunch si vous voulez pique-niquer avec le groupe après la visite!



RESTO-BOWLING



Venez partager un bon dîner pour renforcer ou créer des liens d'amitié avec les autres participants. Par la suite, vous pourrez démontrer vos talents au bowling!

Quand : Le vendredi 9 août 2024

Dîner : Benny & Co - 11h30 (coût à votre discrétion)
88, boul. Cardinal-Léger, Pincourt

Quilles : Salon de quilles Pincourt -13h30
111, boul. de l'Île, Pincourt

Coût : pour 2 parties de petites quilles
- 16\$ (avec location de souliers)
- 13\$ (sans location de souliers)
Payable au plus tard le 2 août

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES



Participer aux repas partagés vous intéresse? Communiquez avec les responsables de ceux-ci. Vous trouverez leurs informations ici :

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



TOUJOURS PRÉSENTE
DANS NOTRE COMMUNAUTÉ!

MARIE-CLAUDE
NICHOLS
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL



416, boulevard Herwood
Vaudreuil-Dorion, Québec J7V 7H4
E. marie-claude.nichols.vaud@assnat.qc.ca
T. 450 424-8866

LE MÉNAGE DU PRINTEMPS dans le garde-manger

LORSQU'ON FAIT LE MÉNAGE DU GARDE-MANGER, COMMENT SAVOIR SI L'ON DOIT CONSERVER OU JETER DES ALIMENTS ET DES INGRÉDIENTS ENTAMÉS DEPUIS UN CERTAIN TEMPS?

Dans les dernières années, le principe des dates de péremption a été remis en question, afin de contrer le problème du gaspillage alimentaire. La vérité, c'est qu'il n'est pas toujours nécessaire de s'y fier. En effet, à l'exception de certains aliments frais bien précis, ces dates n'indiquent pas que l'aliment concerné n'est plus propre à être consommé... Elles nous disent plutôt qu'une fois la date passée, l'aliment peut commencer à légèrement perdre de sa fraîcheur optimale.

La plupart des aliments non périssables peuvent donc être conservés pendant très longtemps, peu importe leur date de péremption. Toutefois, c'est important de se fier à leur aspect et à leur odeur. Si la texture a changé, que l'aliment sent mauvais ou rance, ou encore qu'il a été contaminé (par un autre aliment qui a coulé, par des insectes), on le jette, tout simplement!

Après le tri et le nettoyage, on profite de l'occasion pour réorganiser le garde-manger. On combine les aliments qui vont ensemble, on place les portions à utiliser en premier en avant, on transvide les aliments en sacs dans des contenants hermétiques transparents ou des bocaux... On peut également se servir de bacs pour délimiter différentes zones : riz et pâtes, épices, céréales, sachets, conserves, grignotines, lunchs, etc. Enfin, on note ce qui manque sur notre liste d'épicerie.



Source : Coup de pouce, mai 2023

Vous aimez ce que vous lisez?

Sachez qu'il est possible de retrouver les dernières éditions du magazine sur notre site Internet.

Visitez le

www.centredesainesvs.com

et vous trouverez l'onglet **Publications** en haut à droite!



FAIRE SON LIT EN SE LEVANT

C'est bon ou pas?

Une étude réalisée en Angleterre il y a plus de 15 ans concluait que le fait de remettre sa couette dès son réveil créait un lieu parfait pour les acariens, qui adorent l'humidité. Or, on sait maintenant que laisser le lit défait aurait peu d'impact sur la prolifération de ces petits arachnides.



Encore plus près!

Guidés par nos valeurs coopératives, nous sommes fiers d'être présents dans les moments qui comptent.

Enrichir la vie des personnes et des communautés : voilà la raison d'être que nous incarnons au quotidien.

caissevaudreuil-soulanges.com | 

 **Desjardins**
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

«Pour survivre, les acariens ont besoin d'un environnement affichant un taux d'humidité d'au moins 60%, explique le Dr Stéphane Perron, médecin spécialiste en santé publique. Par conséquent, si l'humidité dans la pièce est élevée, faire ou ne pas faire son lit n'y changera rien. Les acariens vont se multiplier de toute manière.»

Maintenir un taux d'humidité entre 30% et 40% est donc une excellente façon de lutter contre ces indésirables. Il faudra donc trouver une autre raison pour justifier son désordre!



Par Jacqueline Simoneau

Source : <https://lebelage.ca/sante/prevention/fai-re-son-lit-en-se-levant-cest-bon-ou-pas/>

IL Y A PLUS DE 100 ANS DANS LA SEIGNEURIE...

Saint-Polycarpe, anciennement appelé Rivière-à-Delisle. Ce fut le village-chef de l'ancienne seigneurie de la Nouvelle-Longueuil.

Situé près de la rivière Delisle, ce village possédait notamment, une gare près du chemin de fer du Grand Tronc, une église, 11 magasins, 2 hôtels, une banque (Union), 2 beurreries et une fromagerie. La population était de 400 habitants.



Illustration 3 – Pont construit en 1935 et église

Avon Mrs. E., dry goods and boots and shoes
 Aubry E., gen store
 Auclair Z. (rev.), priest
 Bertrand D. agri implts
 Bissonnette V., shoemaker
 Bourbonnais E. E., M.D., physician
 " O., carriages
 Boyers T., gen store
 Campeau Jules, blacksmith
 Daoust Leon, bailiff
 " Mrs. G., grocer and milliner
 " S., butcher
 Francoeur J. A., telegraph operator station agent
 Gareau H., butter and cheese factory
 Gladu L. A., notary
 Giroux R., butcher
 Hamelin A., tailor
 " Alex, blacksmith
 Joly W., builder
 Lalonde A., flour and grain
 Lamarre E. tina
 " N., tinsmith
 Lanthier A., flour and grain

Leboeuf N., harnessmaker
 Leroux J., blacksmith
 Levac C., agent implts
 Lortie A., M.D., physician
 Marleau J., carriages
 Martin O., hotel
 Menard J. E., tinsmith
 Oulmet J. R., notary
 Poirier H., carriagemaker
 Robitaille P., tailor
 St. Amour A. C., flour
 St. Denis T., baker
 Vallancourt P., blacksmith

Illustrations 1 et 2 – Liste des commerçants en 1910

Références :

Rédaction et recherche : François Bourbonnais de la Société d'histoire et de généalogie de la Nouvelle-Longueuil.

Sources :

Illustrations 1 et 2 – numérique.banq.qc.ca (Annuaire Lovel's 1910-11)

Illustrations 3, 4, 5 – collection François Bourbonnais



Illustration 4 – Banque Union, ouverte en 1902



Illustration 5 – Rivière Delisle et le pont de fer

DEPUIS QUAND?

Arobase

Le signe @ figurant dans les adresses de courrier électronique est très ancien. Il a d'abord servi aux copistes médiévaux pour représenter la préposition latine *ad* qui signifie *à* ou *vers*. Puis, dans le latin de chancellerie, cette préposition, toujours écrite @, a servi dès le XVII^e siècle, peut-être même avant, à indiquer le destinataire d'un document officiel. Son usage est tombé en désuétude au XIX^e siècle.

Mais nous le retrouvons sur les machines à écrire des pays anglo-saxons, d'abord en Grande-Bretagne, à partir de 1885, puis aux États-Unis où il va servir à indiquer le prix unitaire sur les factures. En 1972, l'Américain Ray Tomlison, l'inventeur du logiciel de messagerie électronique qui cherche à créer pour son réseau *Arpanet* - précurseur d'Internet - un système d'adressage, le choisit pour le placer entre le nom du destinataire et celui de la boîte aux lettres, lui redonnant ainsi son sens de « vers » avec sa dénomination anglaise *at*.

Les informaticiens français l'ont enregistré sous une autre dénomination dont l'orthographe n'est pas encore fixée : *ar(r)obase*, *arobas*, *ar(r)obace*. Pour certains, le mot proviendrait du vocabulaire des typographes et serait la contraction de *a de ronde de bas de casse*, abrégé en *a-rond bas*, puis *arobase*. Pour d'autres, le mot serait emprunté à l'espagnol *arroba*, une unité de mesure longtemps utilisée en Espagne et en Amérique du Sud.

Bégonia

Le nom de *bégonia*, donné à cette plante en souvenir de Michel Bégon, gouverneur de Saint-Domingue au XVII^e siècle, recouvre un groupe de plus d'un millier d'espèces originaires de régions humides tropicales - Amérique centrale et Brésil, Himalaya, Hawaii, Afrique du Sud, Nouvelle-Guinée. En 1777, les premiers spécimens arrivèrent des Antilles en Grande-Bretagne. *Begonia semperflorens* nous vint du Brésil dès 1828 ; *Rex begonia* arriva trente ans plus tard de l'Assam, province occidentale de l'Inde. Toujours du Brésil, *Begonia corallina* fut introduit en Europe vers 1875. À partir de ces trois souches, les floriculteurs ont pratiqué d'incessantes hybridations qui ont fait varier à l'infini la forme, la taille et la couleur des bégonias.



Circulation routière à droite

Napoléon, ayant conquis l'Europe, imposa à celle-ci la conduite à droite. Seule l'Angleterre conserva indépendance et conduite à gauche, laquelle venait de loin : imposée au monde antique par César, elle permettait en effet aux cavaliers de tirer efficacement leur épée contre un ennemi venant à leur rencontre.



PETER SCHIEFKE
Député | Member of Parliament
VAUDREUIL-SOULANGES

450-510-2305
Peter.Schiefke@parl.gc.ca
223 Av. Saint-Charles
Vaudreuil-Dorion J7V 2L6

DEPUIS QUAND?

Jeu de Dames

Des jeux aux règles voisines du jeu de dames ont été pratiqués depuis la plus lointaine antiquité, en Égypte, en Mésopotamie et en Extrême-Orient. Au temps de la Renaissance est né en Europe un jeu de dames dont les règles dérivait d'une simplification des échecs et qui se jouait, comme ceux-ci, sur un damier de soixante-quatre cases. Vers 1725, le jeu évolua encore lorsqu'un officier français et son adversaire, un étranger surnommé «le polonais», mais qui n'en était pas un, auraient lancé à Paris une variante du jeu de dames, avec un damier de cent cases et les règles que nous pratiquons encore aujourd'hui en France. Cette variante «à la polonaise» était inconnue en Pologne, et, quand elle y fut introduite, on l'appela «jeu à la française».

Mais, tandis que les échecs recevaient vers la même époque une codification admise internationalement, les règles du jeu de dames n'ont cessé depuis de varier selon les pays. Certains, comme la Grande-Bretagne, sont demeurés fidèles aux soixante-quatre cases; d'autres, avec la France, ont choisi les cent cases; d'autres enfin, comme le Canada, ont mis en service un damier de cent-quarante-quatre cases. À noter que le premier traité de jeu de dames a été imprimé à Valence en 1547. Un exemplaire se trouve à la Bibliothèque royale de Madrid.

Machine à écrire



C'EST LA FIRME AMÉRICAINE REMINGTON, ALORS RENOMMÉE POUR SA PRODUCTION D'ARMES, DE MATÉRIEL AGRICOLE ET DE MACHINE À COUDRE, QUI RÉALISE LA PREMIÈRE FABRICATION EN SÉRIE D'UNE MACHINE À ÉCRIRE DIGNE DE CE NOM (1873). ELLE SÉDUISIT MARK TWAIN, QUI, DÈS LORS, S'INSCRIT DANS LE PANTHÉON LITTÉRAIRE COMME LE PREMIER ÉCRIVAIN DACTYLOGRAPHE. MAIS LES EXPERTS DISPUTENT ENCORE SUR LE POINT DE SAVOIR SI C'EST LE MANUSCRIT DE TOM SAWYER OU CELUI DE VIE SUR LE MISSISSIPPI QUE LE CÉLÈBRE HUMORISTE REMIT EN PREMIER, DACTYLOGRAPHIÉ, À SON ÉDITEUR.

Fromage

Le fromage est sans conteste presque aussi vieux que la domestication des animaux laitiers. Aussi sûrement, aucun de nos ancêtres ne l'a inventé. Ceux-ci ne firent que découvrir un fait évident : abandonné à lui-même, le lait coagule et fermente.

On a retrouvé un peu partout sur les sites préhistoriques de l'Eurasie des matériels de préparation fromagère. C'est ainsi que, dans certains palafittes du néolithique, ont été exhumés des tessons de pots percés qui ne pouvaient servir qu'à égoutter le lait caillé.

Les anciens ont tous connu le fromage, sauf peut-être Babyloniens et Hébreux. En Europe, les monastères médiévaux furent à l'origine de nombreux fromages.



Source : GERMA, PIERRE. Depuis quand? : De A à Z - L'origine des objets, techniques, animaux et végétaux de notre quotidien

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ - Plein air

5 lettres : - - - - -

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

Activité	Croisières	Ile	Papillon	Sentier
Agréable	Curiosité	Insecte	Participe	Température
Air	Découverte	Jardiner	Patio	Tournesol
Août	Endroits	Journée	Paysage	Vacances
Aventure	Ensemble	Juillet	Pelouse	Vague
Bateau	Ensoleillement	Lieu	Physique	Végétation
Beau	Épuisé	Limonade	Potager	Vélo
Bouger	Estival	Mai	Promenade	Vent
Champs	Flâner	Mois	Québec	Vent
Chaleureux	Flours	Montagne	Relaxer	Ville
Chaud	Floraison	Moustique	Restaurant	Visiter
Ciel	Forêt	Nature	Rivière	Voiture
Contempler	Gens	Oiseau	Route	Voyage
Course	Herbe	Panoramique	Semence	

ESPACE DIVERTISSEMENT

Charades

1

Mon premier sert à la couture ou jeu de société
 Mon deuxième est défendu par le gardien d'une équipe
 Mon troisième renferme douze mois
 Mon tout est synonyme de novice

2

Mon premier sont les premiers d'un bébé
 Mon deuxième a plusieurs rues et maisons
 Mon troisième est une façon de dire « nous »
 Mon tout est un bâtiment pour se rassembler

3

Mon premier est synonyme de : habituel
 Mon deuxième rempli une bouilloire
 Mon troisième est l'action de ne pas parler
 Mon tout se rapporte aux organismes

4

Mon premier est un félin
 Mon deuxième est un petit rongeur des égouts
 Mon troisième est le second nombre
 Mon tout est un jeu de mot à trouver

Solutions: 1-Débutant 2-Pavillon 3: Communautaire 4: Charade

Jeu des syllabes

Thème : Plein air

Associez les syllabes du tableau pour former les mots.

ACTIVITÉS	JARDINAGE
AGRÉABLE	JOURNÉE
AVENTURE	LIMONADE
BATEAU	MONTAGNE
BOUGER	MOUSTIQUE
CHALEUR	PANORAMA
COVOITURER	PROMENADE
CROISIÈRE	RESTAURANT
CURIOSITÉ	TEMPÉRATURE
DÉCOUVRIR	TOURNESOL
FESTIVALS	VÉGÉTATION
HERBIVORE	ZOOLOGIQUE

Exemple : FLA + NER = FLANER

MOUS	ZOULO	ABLE	VÉGÉ	ACTI	BAT
GIQUE	CURIO	LIMO	DÉCOU	HERBI	LEUR
COVOI	PANO	CHA	TURER	TIQUE	JARDI
AGNE	EAU	RESTAU	TEMPÉ	AVEN	TOUR
AGRÉ	RAMA	TATION	SIÈRE	NADE	SITÉ
RATURE	NAGE	CROI	JOUR	RANT	IVALS
VRIR	PROME	NESOL	BOU	MONT	NÉE
GER	VORE	VITÉS	FEST	NADE	TURE



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

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.

NOTEZ QUE VOUS POUVEZ MAINTENANT NOUS FAIRE PARVENIR UN DON PAR L'ENTREMISE DE NOTRE SITE INTERNET AU WWW.CENTREDESAINESVS.COM/FAITES-UN-DON/