



# Programmation

## LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

### Automne 2024

**\*\*\* Les inscriptions aux activités d'automne se feront à partir du lundi 12 août, 9h ! \*\*\***

**Inscription OBLIGATOIRE aux activités! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.**

Contactez Isabelle Massé : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca)

Chirianne Drolet : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca)

CCAVS (Secteur Soulanges) 450-265-3548, poste 225

La Croisée (Secteur Vaudreuil) 450-424-8503

## Activités récurrentes



### YOGA SUR CHAISE

Session de douze cours, 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.

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

#### Option Vaudreuil-Dorion

Les mardis, du 17 septembre au 3 décembre, de 10h à 11h

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

#### Option St-Polycarpe - (relâche le 27 septembre)

Les vendredis, du 13 septembre au 6 décembre, de 13h30 à 14h30

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

**Coût : Membre 120\$**

**Non-membre 140\$**

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

### MÉDITATION ET PRANAYAMA

**Nouveauté!**

Prolongez vos douze cours de yoga sur chaise avec Nicole, notre professeure certifiée. Cet ajout de 20 minutes à chaque cours sera composé de méditation et de pranayama. Le pranayama est l'un des huit piliers du yoga et consiste à effectuer des exercices de respiration particuliers pour le bien du corps et de l'esprit.

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

#### Option Vaudreuil-Dorion

Les mardis, du 17 septembre au 3 décembre, de 11h5 à 11h25

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

#### Option St-Polycarpe - (relâche le 27 septembre)

Les vendredis, du 13 septembre au 6 décembre, de 14h35 à 14h55

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

**Coût : Membre 48\$**

**Non-membre 60\$**



# POÉSIE-COLLAGE Avec la magie des mots



La poésie-collage, c'est l'assemblage de lettres, de bribes de phrases et de mots découpés dans des revues et des journaux qui vous permettra d'écrire un poème inspiré de vos pensées, d'un événement marquant pour vous, d'une réflexion, etc. Laissez aller votre créativité en organisant des formes, des couleurs et des fragments sur des affiches pour former votre projet créatif!

**Quand :** Les mardis, du 17 septembre au 22 octobre, de 10h à 12h

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

**Coût :** Membre 30\$ Non-membre 45\$

**Nouveauté!**



## EXERCICES DOUX

Séances d'exercices doux et adaptés, conçus par des experts, qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme.



**Option Pincourt** - (relâche le 14 octobre)

Les lundis, du 16 septembre au 9 décembre, de 10h30 à 11h30

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

**Option Les Cèdres** - (relâche le 31 octobre)

Les jeudis, du 19 septembre au 12 décembre, de 10h30 à 11h30

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



**Option St-Polycarpe**

Les jeudis, du 26 septembre au 12 décembre, de 10h30 à 11h30

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

**Coût :** Membre 20\$ Non-membre 35\$

**\*Ajoutez 25\$ pour l'achat du matériel complet**

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

## ZUMBA GOLD **Nouveauté!**

Les cours de Zumba GOLD s'adressent aux seniors et sont basés sur une chorégraphie Zumba®, mais d'intensité et de complexité moindre. Ces dix cours vous permettront de développer votre équilibre et votre coordination, et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous y retrouverez tous les éléments de la remise en forme : les exercices cardiovasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre !

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

**Option Vaudreuil-Dorion** - (relâche le 27 septembre)

Les vendredis, du 13 septembre au 22 novembre, de 10h30 à 11h30

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

**Option St-Polycarpe** - (relâche le 14 octobre)

Les lundis, du 16 septembre au 25 novembre, de 10h30 à 11h30

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

**Coût :** Membre 100\$

**Non-membre 120\$**



**Inscription OBLIGATOIRE.**

Contactez Isabelle : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Chirianne : [participation@ccavs.ca](mailto: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

**Le mercredi 23 octobre, de 13h30 à 15h30**

**Bibliothèque Guy-Godin (Salle Pauline-MacLean) au 120, boulevard Perrot, à L'Île-Perrot**

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

- Comment déposer vos chèques;
- Comment consulter vos soldes et vos transactions; **Et plus encore!**
- Comment effectuer vos virements et payer vos factures.

 **Desjardins**  
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

## 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

**Session 1** : 18 septembre, 2 et 16 octobre, de 13h30 à 15h30

**Session 2** : 6 et 20 novembre et 4 décembre, de 13h30 à 15h30

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

### Option St-Zotique

**Session 1** : 11 et 25 septembre et 9 octobre, de 10h à 12h

**Session 2** : 30 octobre, 13 et 27 novembre, de 10 à 12h

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

**Coût par session de 3 ateliers : Membre 45\$ Non-membre 60\$**



## JEUX DE SOCIÉTÉ

Occasion de se rassembler pour découvrir et apprendre de nouveaux jeux de société (jeux de dés, de cartes, de hasard, de stratégie, d'énigmes, etc.). Il y en a pour tous les goûts!

Option St-Zotique, de 10h à 12h

**Quand** : Les mardis, du 24 sept. au 17 déc. (relâche le 10 décembre)

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

Option Rigaud, de 10h à 12h

**Quand** : 1 mercredi sur 2: les 18 sept., 2, 16 et 30 oct., 13 et 27 nov. et 11 décembre

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

Option Les Cèdres, de 13h30 à 15h30

**Quand** : 1 jeudi sur 2: les 19 septembre, 3 et 17 octobre, 14 et 28 nov. et 12 décembre

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

Option Vaudreuil-Dorion, de 13h30 à 15h30

**Quand** : Les lundis, du 16 sept. au 16 déc. (relâches les 14 oct. et 9 déc.)

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



**Inscription OBLIGATOIRE.**

Contactez Isabelle : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Chirianne : [participation@ccavs.ca](mailto: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**

**25 sept. : Une bonne alimentation pour un cerveau en santé**

Présenté par la Société Alzheimer du Suroît

**9 oct. : Atelier informatif et interactif sur le nouveau Régime canadien de soins dentaires pour les aînés** *Apportez votre tablette ou votre téléphone intelligent!*

Présenté par Service Canada

**23 oct. : Sensibilisation au cancer du sein**

Présenté par la Fondation du cancer du sein

**6 nov. : Les services offerts par la Maison de soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges**

Présenté par La Maison de soins palliatifs de V.-S.

**20 nov. : Au volant de ma santé**

Présenté par la SAAQ et la Sûreté du Québec

**4 déc. : Les réalités de la communauté LGBTQ2+ :  
démystifions les termes et parlons-en!**

Présenté par LGBTQ2+ Vaudreuil-Soulanges



## **LES CÈDRES**

(Salle du Croquet au 145, rue Valade)

**Les jeudis, de 13h30 à 15h30**

**26 sept. : Une bonne alimentation pour un cerveau en santé**

Présenté par la Société Alzheimer du Suroît

**10 oct. : Atelier informatif et interactif sur le nouveau Régime canadien de soins dentaires pour les aînés** *Apportez votre tablette ou votre téléphone intelligent!*

Présenté par Service Canada

**24 oct. : Les réalités de la communauté LGBTQ2+ :  
démystifions les termes et parlons-en!**

Présenté par LGBTQ2+ Vaudreuil-Soulanges

**7 nov. : Les services offerts par la Maison de soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges**

Présenté par La Maison de soins palliatifs de V.-S.

**21 nov. : Au volant de ma santé**

Présenté par la SAAQ et la Sûreté du Québec

**5 déc. : Sensibilisation au cancer du sein**

Présenté par la Fondation du cancer du sein

# RESTOS-RENCONTRES

Rencontres amicales organisées dans différents restaurants établis sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges. 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 6 septembre, 11h30 - Souvlaki Authentique**  
(131, QC-338, Les Coteaux)

**Jeudi le 31 octobre, 11h30 - Stations des Sports**  
(336, Grand Boulevard, L'Île-Perrot)

**Mercredi 20 novembre, 12h30 - Chez 4's**  
(18, rue St-Jean-Baptiste Est, Rigaud)

**Jeudi 19 décembre, 11h30 - St-Hubert**  
(601, av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion)

Vous êtes invités à porter un accessoire ou un déguisement d'Halloween!



**Inscription OBLIGATOIRE.**

Contactez Isabelle : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Chirianne : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

# CUISINE ÉDUCATIVE POUR AÎNÉS

**Nouveauté!**

Découvrez de nouvelles saveurs et informez-vous sur la saine alimentation en compagnie de Danielle, animatrice et aide-cuisinière au CCAVS. Les recettes sont approuvées par une nutritionniste. Cuisinez et mangez ensemble, en groupe! Plaisir et apprentissages garantis! **Apportez vos plats, s'il y a des restants.**

Option Vaudreuil-Dorion - Les mercredis, de 10h à 12h

**Session 1** : 18 et 25 septembre et 2 et 9 octobre

**Session 2** : 23 et 30 octobre et 6 et 13 novembre

**Session 3** : 27 novembre et 4, 11 et 18 décembre

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

Option St-Polycarpe - Les vendredis, de 10h à 12h

**Session 1** : 13 et 20 septembre et 4 et 11 octobre

**Session 2** : 25 octobre et 1er, 8 et 15 novembre

**Session 3** : 29 novembre et 6, 13 et 20 décembre

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

**Coût par session de 4 ateliers :**  
**Membre 20\$ Non-membre 35\$**



*Nous prioriserons, pour chaque session, des gens n'ayant pas déjà participé.*

## 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 vous sera servi.**



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

**Dates et lieux :**

**10 septembre** - Pavillon Entre-Nous

**24 septembre** - La Croisée

**22 octobre** - La Croisée

**29 octobre** - Pavillon Entre-Nous

**5 novembre** - La Croisée

**26 novembre** - Pavillon Entre-Nous

**Quand** : Les mardis, de 12h à 15h

**La Croisée** : 1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion

**Pavillon Entre-Nous** : 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe

## BILLARD ET PING-PONG LIBRE

Grâce à la collaboration de la Maison des jeunes de Vaudreuil-Dorion qui accepte de nous prêter leurs installations, vous pouvez maintenant venir jouer au billard et au ping-pong, librement, dans les locaux de La Croisée.

**Quand** : 1 jeudi sur 2 : les 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre et le 5 décembre, de 13h à 15h30

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

**Nouveauté!**



**Inscription OBLIGATOIRE.**

Contactez Isabelle : [activites@ccavs.ca](mailto:activites@ccavs.ca) ou Chirianne : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503

# Activités ponctuelles

Inscription **OBLIGATOIRE!** Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque activité ponctuelle.

## PROJET D'ART *CULTURE ET INCLUSION*

Une rencontre unique qui vous permettra de participer à la création d'une oeuvre commune entre des membres du CCAVS et des participants du Parrainage Civique de Vaudreuil-Soulanges.

Guidés par Céline Poirier, une artiste peintre professionnelle de la région, les participants pourront créer un projet propre à l'organisme, sur le thème de la culture et de l'inclusion.

Un très beau moment à prévoir à vos agendas!

**Quand** : Le mercredi 16 octobre, de 10h à 12h

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



## ATELIER D'INFORMATION ET D'INITIATION AU SCRABBLE DUPLICATE

Lors de cet atelier de 65-75 minutes, nous recevrons une animatrice de la Fédération québécoise des clubs de Scrabble francophone. Celle-ci vous expliquera les différences entre le Scrabble de formule classique et le Scrabble de formule duplicate. De plus, elle vous présentera le matériel et les étapes du déroulement d'une partie.

Si vous êtes amateur de Scrabble et aimeriez avoir un Club en Montérégie, cette rencontre est pour vous!

**Quand** : Le jeudi 28 novembre à 14h

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



## FÊTE DE NOËL DU CCAVS

Rassemblement festif pour célébrer ensemble la fête de Noël qui approche!

Sur place : Dîner chaud servi par le traiteur L'Univers de Sophie de St-Zotique, suivi d'une prestation musicale de Karine McCarragher.

**Quand** : Le mardi 10 décembre, de 11h à 15h

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

**Coût** : Membre 25\$ Non-membre 35\$

\*Brevages non inclus

\*Service de bar sur place (argent comptant)



# Activités spéciales

Inscription **OBLIGATOIRE!** Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque activité ponctuelle.

## CORRESPONDANCE INTERGÉNÉRATIONNELLE- MOTS ET MÉMOIRE

Faire de la correspondance écrite avec un jeune du secondaire de Vaudreuil-Soulanges vous intéresse? Joignez-vous à nous!

Cette correspondance se déroulera tout au long de l'année scolaire 2024-2025 et devrait se terminer par une rencontre, en personne, en juin 2025 avec votre correspondant ou correspondante!



Vous allez donc échanger des lettres sur toutes sortes de sujets pendant plusieurs mois et, à travers ces lettres, des rencontres entre participants aînés auront aussi lieu, une fois par mois. Ces rencontres comprendront des échanges sur les sujets partagés dans vos correspondances et seront l'occasion de répondre aux élèves.

Les rencontres auront lieu à Vaudreuil-Dorion ou à Saint-Polycarpe.

### Rencontres mensuelles :

Option Saint-Polycarpe

Le lundi après-midi

Option Vaudreuil-Dorion

Le mardi après-midi

*Merci de vous inscrire à ce projet avant le 31 août!*

## SORTIE À LA FERME LA BELLE ET SES BÊTES!

Chez *La Belle et ses Bêtes*, la mission est profondément ancrée dans l'amour pour les animaux et le désir de reconnecter les gens à la terre. Venez visiter la ferme et rencontrer les belles bêtes : poules, chevaux, chèvres, ânes, lapins et alpagas!

Lors de cette activité d'environ trois heures et demie, nous visiterons la ferme et la boutique, nous participerons à un petit bricolage et nous dînerons ensemble!

**Notez que le repas (style boîte à lunch) est inclus et vous sera remis sur place.**

**Quand et où :** Rendez-vous à 10h à la ferme, le jeudi 12 septembre

**Lieu :** 95, Chemin Houle, Rivière-Beaudette



**Coût : Membres 28\$ Non-membres 38\$**

\*Pour que l'activité ait lieu, il faut au moins 20 participants\*

## SORTIE CHEZ BRICOLO CAFÉ CÉRAMIQUE!

Chez *Bricolo*, vous pourrez vous choisir une céramique parmi leur vaste choix : tasses, bols, figurines, pots à plantes, assiettes, etc. Par la suite, il ne vous reste plus qu'à la peindre à votre goût!

Environ 14 jours plus tard, une fois passées au four à haute température, nous irons récupérer vos oeuvres et vous pourrez venir les chercher à nos bureaux.

Alors, venez créer avec nous!



**Quand et où :** Rendez-vous à 13h30 au Café, le vendredi 22 novembre

**Lieu :** 434 av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion

**Coût : 10\$ pour l'entrée + coût de votre pièce choisie (15\$ à 40\$)**

*Payable sur place! 7*

# Autres activités



## FÊTES DES AÎNÉS de la Table de concertation des aînés de 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 le traiteur Marc Besner de Coteau-du-Lac, suivi d'une prestation musicale de Carl Gauthier!

**Quand :** Le vendredi 27 septembre, de 11h à 15h

**Lieu :** Centre communautaire Wilson (2, rue Georges-Jules-Beaudet, Coteau-du-Lac)

**Coût :** 20\$ le billet

Des billets seront en vente **dès le lundi 19 août** à nos deux bureaux du CCAVS.



## REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES

**Coteau-du-Lac - 1<sup>er</sup> lundi du mois**  
Diane Rondeau 450-308-0502

**L'Île-Perrot - 4<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Jeannine DeBellefeuille 514-453-1228

**Les Cèdres - 1<sup>er</sup> mardi du mois**  
Sylvie Gauthier 514-971-0154

**Pincourt - 3<sup>e</sup> mardi du mois**  
Nicole Richard 514-453-3624

**Rigaud - 3<sup>e</sup> jeudi du mois**  
Manon Martin 450-451-6502

**Notre-Dame-de-l'Île-Perrot - 2<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Sylvie Gauthier 514-971-0154

**St-Clet - 3<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Odette Besner 450-456-3941

**Ste-Justine-de-Newton - 1<sup>er</sup> mercredi du mois**  
Marcel Coulombe 514-250-1528

**St-Lazare - 2<sup>e</sup> jeudi du mois**  
Nicole Lauzon 450-455-0523

**St-Polycarpe - 3<sup>e</sup> mardi du mois**  
Danielle Lefebvre 450-265-3812

**St-Télesphore - 2<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Micheline Lamarche 450-269-3272



En partenariat avec :

**Québec** 

Les activités des  
**Rendez-vous du Centre**  
sont rendues possibles grâce  
à la participation du  
gouvernement du Québec.