

# ENTRE-NOUS

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

**Gratuit!**  
*Depuis 30 ans!*  
p.6

**Le mot du chef cuisinier p. 3**

**La popote roulante p. 4**

**Prendre le temps de donner de son temps p. 7**

**Les Rendez-vous du Centre p. 10**

**Le CCAVS en images p. 8**

**Je suis toujours en avance! p. 9**

**Solutions santé p. 18**

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

**Meilleur avant, bon après ? p. 20**



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

12, rue Curé-Cholet  
St-Polycarpe, Québec  
J0P 1X0  
Courriel : [reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca)  
Site web: [centredesainesvs.com](http://centredesainesvs.com)  
Téléphone : 450-265-3548  
1-855-510-3548 (sans frais)

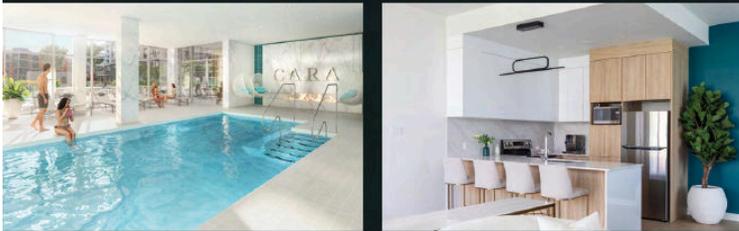


**Aimez notre page Facebook :**  
Centre communautaire des  
aînés Vaudreuil-Soulanges

**Heures d'ouverture :**  
**Du lundi au vendredi**  
**de 9h à 16h**

**Carnet des postes téléphoniques**

Jessica Clemente (coordonnatrice de la popote roulante) .....	1
Anik Viger (coordonnatrice au bénévolat) .....	2
Isabelle Massé (coordonnatrice des activités) .....	3
⇒ <b>Ou à La Croisée (Point de service de Vaudreuil-Dorion)</b> .....	450-424-8503
Denis Bélanger (chef cuisinier) .....	4
Josée Champagne (directrice générale) .....	5
Chantal Quesnel (comptabilité) .....	6
Linda Lambert (réceptionniste) .....	0



**2 MOIS GRATUITS\***  
\* Offre valide pour une durée limitée. Certaines conditions s'appliquent.

OCCUPATION MARS 2025



**CARA**

UN PROJET SIGNÉ PLAN A

CONDOS LOCATIFS DE PRESTIGE  
À VAUDREUIL-DORION



SAUNA SEC  
ET HAMMAM



PISCINE INTÉRIEURE  
ET EXTÉRIEURE



SALLES  
DE JEUX



RESTAURANT  
ET LOUNGE



CENTRE FITNESS  
ET AIRE DE DANSE



ESPLANADE

[condoscara.com](http://condoscara.com)  
438.816.8025

# LE MOT DU CHEF CUISINIER

## La petite histoire d'un gâteau moins connu chez nous!

### Le gâteau aux trois laits

Le gâteau aux trois laits est un gâteau qui tirerait ses origines de l'Europe médiévale. Il a été popularisé en Amérique latine sous le nom de «Tres leches» en espagnol et «Trois laits» en français, vers le début du siècle, car la recette figurait sur les boîtes de lait condensé de Nestlé qui a établi ses usines en Amérique latine.

Ce gâteau est aussi très populaire en Europe de l'Est où il est appelé «Trileçe» en Turquie et en Albanie.

Ce gâteau est baigné dans trois types de produits laitiers : de la crème, du lait concentré sucré (lait condensé) et du lait concentré non sucré (lait évaporé).

**Si vous étiez à notre fête d'été en juillet dernier, c'est le gâteau que nous vous avons servi!**

### Voici la recette pour 8 portions :

Méthode :

- Mélanger les ingrédients secs ensemble, mettre de côté.
- Fouetter les œufs pour les faire tripler de volume, ajouter le sucre et fouetter encore 5 minutes.
- Intégrer les éléments secs délicatement, à la spatule, pour en faire un appareil homogène.
- Étendre dans un moule à gâteau et cuire à 350°F pendant 15 minutes. Faire refroidir.
- Piquer le gâteau avec une fourchette pour permettre au mélange de laits, que vous aurez mélangé ensemble, de bien pénétrer dans le gâteau.
- Laisser le lait imbiber quelques minutes.
- Finir avec la crème 35% que vous avez fouetté et étendre sur le dessus du gâteau. Saupoudrer de cannelle.



#### **Gâteau**

**80 gr ou 80 ml de farine**  
**45 gr ou 45 ml de féculé de maïs**  
**150 gr ou 150 ml de sucre blanc**  
**15 gr ou 15 ml de vanille**  
**4 œufs**

#### **Trois laits**

**1 boîte de lait évaporé**  
**1 boîte de lait condensé**  
**350 ml de crème à fouetter**

#### **Crème fouettée pour étendre sur le gâteau**

**250 ml de crème à fouetter**  
**100 gr ou 100 ml de sucre à glacer**  
**Cannelle au goût**

## CONFÉRENCE DE SENSIBILISATION AUX SOINS PALLIATIFS

6 novembre 2024 à Rigaud (102, rue St-Pierre) de 10h à 11h  
7 novembre 2024 à Les Cèdres (145, rue Valade) de 13h30 à 14h30

Découvrez les nombreuses facettes de la Maison de soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges, y compris nos services gratuits, notre équipe dévouée (équipe de soins & bénévoles), sans oublier l'impact positif sur la qualité de vie de personnes et familles confrontées à des situations de fin de vie.

Apprenez davantage sur votre établissement qui incarne la compassion, l'empathie et la dignité.



# 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](mailto:reception@ccavs.ca)

# ESPACE BOUTIQUE

Procurez-vous nos délicieuses confitures et marinades!  
En achetant nos produits, vous contribuez à la mission de l'organisme.

**Confitures 250ml.....7\$**

Fraises - Fraises et rhubarbe

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

**Marinades 500ml.....8\$**

Betteraves

*Jusqu'à épuisement  
des stocks!*



## 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, 4 muffins aux carottes, pouding chômeur, tarte au sucre.

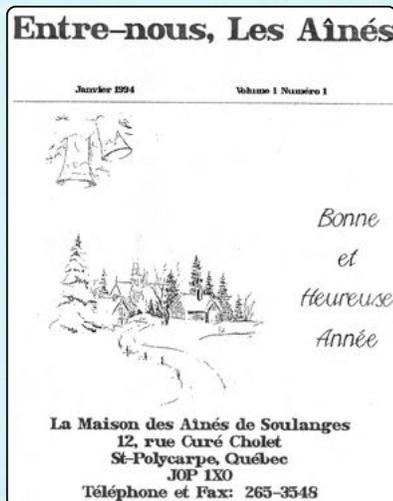
**Pour commander, contactez Linda Lambert (Secrétaire-réceptionniste) :**

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

✉ [reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca)

# 30 ANS DE PUBLICATION DU MAGAZINE!

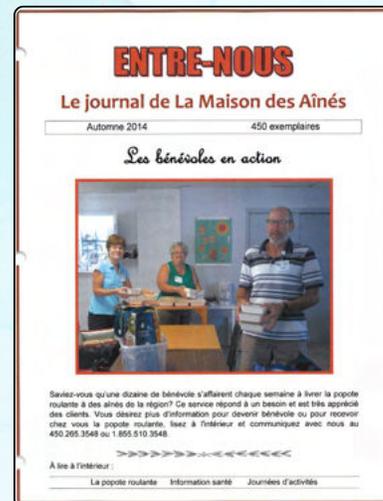
**Saviez-vous que la première parution de ce magazine, l'Entre-Nous, a été publiée en janvier 1994 ? Cette année, ça fait donc 30 ans qu'il est publié et distribué gratuitement! Wow!**



Numéro de janvier 1994



Numéro d'avril 2004



Numéro de l'automne 2014

Le magazine d'automne 2014, à la suite de l'arrivée de la directrice générale Josée Champagne, a été le premier numéro entièrement numérique!

Dans le tout premier numéro du magazine, nous pouvions trouver une préface de la directrice de l'époque, Mme Denise Messier. L'organisme s'appelait alors La Maison des Aînés de Soulanges. Dans cette préface, elle mentionnait :

«Ce journal qui se veut un guide, fera découvrir aux personnes âgées des services auxquels elles peuvent recourir en tout temps. [...] Que ce soit santé, social ou juridique, vous n'aurez qu'à nous faire connaître vos préoccupations et nous ferons les recherches pour vous. Dans ce journal, vous y découvrirez des anecdotes, des souvenirs, des conseils, des témoignages de gens qui vous inciteront à vous prévaloir des services qui sont mis en fonction par des bénévoles de votre région pour vous aider à briser la solitude dans laquelle vous êtes confinées jour après jour.»

Depuis 1994, le magazine a changé en apparence et en contenu, et il continue à vouloir vous aider en vous présentant nos services et activités, tout en vous informant sur toutes sortes de sujets et en vous divertissant!

Nous espérons que ce magazine pourra continuer d'être utile pour les aînés de Vaudreuil-Soulanges pendant un autre 30 ans!



# PRENDRE LE TEMPS DE DONNER DE SON TEMPS!

*La gestion du temps. On court après le temps. Est-ce qu'on contrôle le temps?*

*Chose certaine, nous pouvons le planifier: nous prenons le temps de noter nos rendez-vous médicaux, coiffure, esthétique, de naviguer sur le net, Facebook, Instagram et combien d'autres applications! Mais pense-t-on à donner de son temps?*

*Suspendre un moment ses activités, prendre de son temps pour aider quelqu'un, pour l'écouter, partager une expérience, le soulager sans rien attendre en retour, permet de se relier aux autres et donc à notre humanité.*

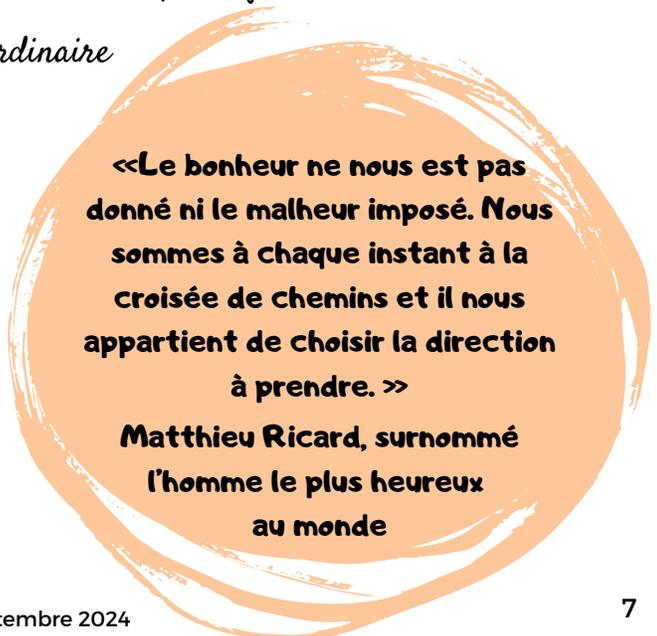
*Minutes, heures, semaines, mois, années défilent sans presse, ni retard. À nous d'en faire le meilleur usage.*

*Les gens généreux, ceux dont on dit qu'ils ont le cœur sur la main, ont presque toujours le temps d'aider. Il en va de même pour les gens très occupés, lesquels, pour une bonne cause, vont souvent trouver le temps de s'impliquer. Ça vous semble paradoxal? Peut-être pas tant que ça.*

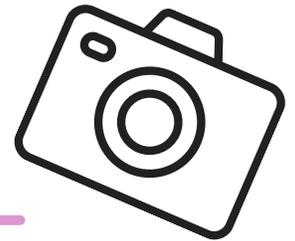
*Ceux qui trouvent le temps d'en donner sont habituellement très occupés et très bien organisés. Ils gèrent leurs priorités, leur temps de travail, leurs temps libres. Ils en font beaucoup parce qu'ils investissent leur temps au bon endroit. Pour certains, il s'agit d'un réflexe inné. Pour la plupart, ils ont appris à ne pas perdre leur temps... sauf par choix. La satisfaction de donner de son temps est grande.*

*Si vous désirez offrir de votre temps pour notre extraordinaire organisme, communiquez avec moi :*

*Anik Viger, coordonnatrice du bénévolat  
(450) 265-3548, poste 228*



# LE CCAVS EN IMAGES!



Une bannière a été installée pour le 10<sup>e</sup> anniversaire de la popote roulante!



Trois de nos bénévoles, avec leur chapeau, lors de la fête de reconnaissance des bénévoles à la Maison Trestler, le 19 avril 2024



Pique-nique au Parc Wilson, à Les Coteaux, le 25 juin 2024



L'assemblée générale annuelle du CCAVS a eu lieu le 18 juin 2024. Merci à tous pour votre présence!



Des participants au resto-rencontre du 27 juin 2024 chez Ben & Florentine à Pincourt



Des participants aux ateliers de jeux de société à Rigaud



Des participants lors de la sortie aux *Champs de rêves* de Vaudreuil-Dorion, le 15 juillet 2024



Fête d'été au Village des Écluses, le 9 juillet 2024

# JE SUIS TOUJOURS EN AVANCE!

LA SIMPLE IDÉE D'ARRIVER EN RETARD AU TRAVAIL, AU SERVICE DE GARDE, À UN RENDEZ-VOUS OU MÊME À NOTRE SOUPER D'AMIS NOUS ANGOISSE AU MAXIMUM? ON ESSAIE D'EN TROUVER LA RAISON.

EST-CE QUE, ENFANT, ON S'EST FAIT CHICANER OU HUMILIER DEVANT LA CLASSE POUR UN RETARD? PEUT-ÊTRE CRAINT-ON ALORS DE VOIR LA SITUATION SE REPRODUIRE. CHOSE CERTAINE, DERRIÈRE L'OBSSESSION DE TOUJOURS ARRIVER EN AVANCE SE CACHE UNE GRANDE INSÉCURITÉ ET UNE PEUR PROFONDE DE DÉRANGER, DE SE FAIRE RÉPRIMANDER, JUGER, REJETER - BREF, DE DÉPLAIRE. «POUR CES PERSONNES, ARRIVER EN AVANCE EST UNE FORME DE CONTRÔLE ET UNE FAÇON DE GÉRER LEUR STRESS», EXPLIQUE FRANCESCA SICURO, PSYCHOLOGUE.



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

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

[desjardins.com/abus-financiers](https://desjardins.com/abus-financiers)

 **Desjardins**  
Caisse de Vaudreuil-Soulanges



ON AIMERAIT SE DÉBARRASSER DE CETTE SOURCE D'ANXIÉTÉ? «POUR S'EN SORTIR, ON TROUVE LA PEUR EN CAUSE. ON PEUT AINSI MIEUX REPLACER LES CHOSES DANS UN CONTEXTE RÉALISTE», PROPOSE MME SICURO. NOTRE AMIE VA-T-ELLE NOUS CHICANER SI ON ARRIVE EN RETARD AU SOUPER DE FILLES? NOTRE PATRON NOUS METTRA-T-IL À LA PORTE PARCE QU'ON A ÉTÉ PRIS DANS LE TRAFIC? «EN S'IMAGINANT CE QUI SE PRODURAIT POUR VRAI SI ON ARRIVAIT EN RETARD, ON VA RÉALISER QUE LES CONSÉQUENCES NE SONT JAMAIS AUSSI TERRIBLES QU'ON SE L'ÉTAIT IMAGINÉ», AFFIRME LA PSYCHOLOGUE. PAR LA SUITE, ON TRAVAILLE À SE DÉFAIRE DE NOTRE HABITUDE EN ARRIVANT PROGRESSIVEMENT DE MOINS EN MOINS EN AVANCE. SI ON AVAIT L'HABITUDE D'ARRIVER 30 MINUTES D'AVANCE, ON VISE 25 PUIS 20 MINUTES, TOUT EN APPRENANT À GÉRER NOTRE STRESS.

Source : [coupdepouce.com](https://coupdepouce.com)

# 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.

En partenariat avec :

Québec 

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

**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)  
Marianne Alarie : [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\$**



# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## 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

**Coût :** 30\$



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

## 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 Marianne : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548, poste 225 ou 450-424-8503

Volume 31, numéro 2 - Septembre 2024

# 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

**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)



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**

- 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

# 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**

**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 Services Canada

**23 oct. : Sensibilisation au cancer du sein**  
Présenté par la Fondation Cancer du sein

**6 nov. : Les services offerts par la Maison des soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges**  
Présenté par La Maison des 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 Services 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 des soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges**  
Présenté par La Maison des 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 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)

Un prix sera tiré parmi les gens portant un accessoire d'Halloween!



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

Volume 31, numéro 2 - Septembre 2024

# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## CUISINE ÉDUCATIVE POUR AÎNÉS

**Nouveauté!**

Découvrez de nouvelles saveurs et informez-vous sur la saine alimentation avec ces ateliers! Les recettes sont approuvées par une nutritionniste. Cuisinez et mangez ensemble, en groupe! Plaisir et apprentissages garantis! Apportez vos contenants vides au cas où il y aurait 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 Marianne : [participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca) | 450-265-3548 poste 225 ou 450-424-8503**

# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## Activités ponctuelles

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

### 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 vous 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



# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## Activités spéciales

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

### CORRESPONDANCE INTERGÉNÉRATIONNELLE - MOTS ET MÉMOIRE

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

*Merci de vous inscrire à ce projet avant le 7 septembre!*



Cette correspondance se déroulera tout au long de l'année scolaire 2024-2025 et se terminera par une rencontre, en personne, avec votre correspondant(e).

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 seront des échanges sur les sujets partagés dans vos correspondances et 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

### 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, 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 dans le prix 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  
+  
le coût de votre pièce choisie

**Payable sur place!**

# AUTRES ACTIVITÉS

## FÊTE 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 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



**TOUJOURS PRÉSENTE  
DANS NOTRE COMMUNAUTÉ!**

**MARIE-CLAUDE  
NICHOLS**  
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL

ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

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

## LE SAVIEZ-VOUS?

**Les légumes surgelés contiennent autant de nutriments que ceux frais.**

IL N'Y A PAS DE DOUTE QUE LA MEILLEURE FAÇON DE PROFITER DES BIENFAITS DES LÉGUMES CONSISTE À LES CUEILLIR DIRECTEMENT DANS LE JARDIN ET À LES MANGER SUR PLACE, PUISQUE SÎTÔT CUEILLIS, LEUR VALEUR NUTRITIVE COMMENCE À S'ALTÉRER. CELA DIT, LA PLUPART DES LÉGUMES SURGÉLÉS DU COMMERCE SONT BLANCHIS ET SURGÉLÉS TELLEMENT RAPIDEMENT APRÈS LA CUEILLETTE, ET CE, À UNE TEMPÉRATURE SI BASSE (-35°C), QUE LA PERTE DE VITAMINES EST MINIME. LES MANIPULATIONS, LA TEMPÉRATURE AINSI QUE L'EXPOSITION À L'AIR ET À LA LUMIÈRE FONT PARTIE DES FACTEURS INFLUENÇANT L'ALTÉRATION DES NUTRIMENTS DES LÉGUMES. DANS UNE CERTAINE MESURE, LES LÉGUMES FRAIS AYANT ÉTÉ TRANSPORTÉS LONGUEMENT OU ÉTANT RESTÉS LONGTEMPS SUR LES RAYONS DE L'ÉPICERIE PEUVENT MÊME S'AVÉRER MOINS INTÉRESSANTS QUE CEUX SURGÉLÉS. AINSI, N'HÉSITEZ JAMAIS À VOUS SIMPLIFIER LA VIE AVEC DES MÉLANGES DE LÉGUMES SURGÉLÉS

LORS DES SOIRS PRESSÉS!

Source :  
Magazine 5-15,  
septembre 2018



**Claude DeBellefeuille**  
Députée de Salaberry-Suroît

✉ [claudedebellefeuille@parl.gc.ca](mailto:claudedebellefeuille@parl.gc.ca)  
☎ 450-371-0644 s.f. 1-866-561-0644

    
[www.claudedebellefeuille.quebec](http://www.claudedebellefeuille.quebec)

## Aliment vedette

### La tomate

**Quoi?** On l'oublie souvent, mais la tomate est un fruit. Il en existe des centaines de variétés de couleurs et de formes différentes.

**Où?** Originale de l'Amérique du Sud, la tomate a été popularisée en Europe et en Amérique du Nord à partir du 19<sup>e</sup> siècle.

**Comment?** La tomate se conserve à température ambiante et à l'abri du soleil plus d'une semaine. Elle se mange crue ou cuite dans les salades, les mijotés, les soupes, les sauces, les sandwichs, les quiches, les pâtes, les omelettes, etc.

**Pourquoi?** Peu importe sa couleur, la tomate contient de la vitamine C, du folate, du potassium et du manganèse. Ce fruit renferme également des caroténoïdes, principalement du lycopène, reconnu pour ses propriétés antioxydantes : lorsque l'on consomme la tomate cuite (en sauce ou en pâte de tomates, par exemple), elle renfermerait dix fois plus de lycopène qu'en version crue.

**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](http://www.centredesainesvs.com)

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

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

Saint-Télesphore, anciennement appelé Saint-Télesphore de Monjoie, était un village de l'ancienne seigneurie de la Nouvelle-Longueuil.

Situé à la frontière de l'Ontario, le village est tout près de la ligne de chemin de fer Montréal-Toronto du Canadien Pacifique. En 1910, il y avait notamment, deux églises, protestante et catholique, 7 magasins, 3 hôtels, 2 beurreries et 3 fromageries, 6 écoles, une banque et un moulin à grain. La population était d'environ 1300 habitants selon l'annuaire.

Bourgon Leon, merchant  
" O., blacksmith  
Charlebois A., tailor  
" Alfred, butter factory  
" J. E., veterinary surgeon  
" Miss M. L., dressmaker  
**Elie Andre**, postmaster and grocer  
Gauthier Urgel, shoes  
Laberge H. R. (rev.), priest  
Lalande Victor, wood dealer  
Leger J. O., general merchant  
Marleau F. D., marble  
" Fabien, pedlar  
" Jos., general merchant  
" Louis, blacksmith and carriages  
" Louis D., tinsmith

Illustration 1 - Liste des commerçants en 1910



Illustration 2 - Le village en 1936

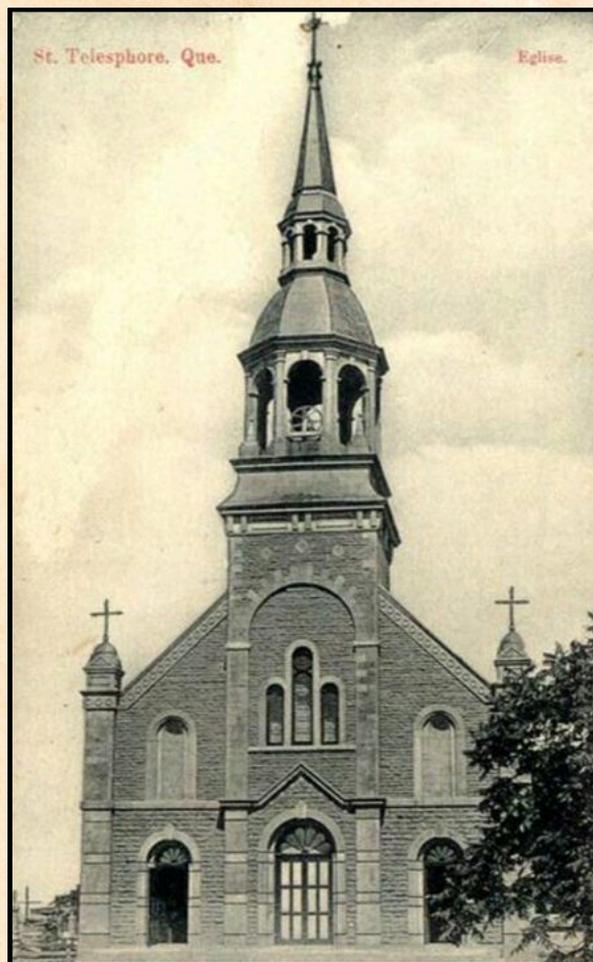


Illustration 3 - Église

## Références :

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

## Sources :

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

Illustration 2 – histoiresdecheznous.ca

Illustration 3 – numérique.banq.qc.ca

**L** **PETER SCHIEFKE**  
Député | Member of Parliament  
VAUDREUIL-SOULANGES  
450-510-2305  
Peter.Schiefke@parl.gc.ca  
223 Av. Saint-Charles  
Vaudreuil-Dorion J7V 2L6

# MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non. **VOICI COMMENT S'Y RETROUVER.**

## ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

Ils **doivent** être consommés **AVANT LA DATE** « meilleur avant ».

### EXEMPLES

- Viandes fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Sauces réfrigérées
- Hummus
- Lait, crème, fromages à pâte molle
- Germes, pousses
- Produits végétaux frais dans l'huile
- Salades de pâtes, etc.

Ces produits s'altèrent facilement et permettent généralement la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Consommez l'aliment le plus tôt possible ou selon les indications du fabricant.

**NOTE :** Les préparations pour nourrissons ou les préparations pour régime liquide comportent plutôt une date limite d'utilisation. Après cette date, l'aliment est susceptible de ne plus avoir la teneur nutritive déclarée sur l'étiquette; il ne devrait pas être consommé et devrait plutôt être mis au rebut.

## ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Yogourts, kéfir
- Fromages à pâte ferme ou dure produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Saucissons secs
- Produits de boulangerie

Ces produits s'altèrent, mais ne permettent généralement pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

## ALIMENTS NON PÉRISSABLES

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

### EXEMPLES

- Céréales sèches
- Boîtes de conserve
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Confitures
- Sauces
- Olives
- Condiments
- Viandes et aliments congelés, etc.

Ces produits s'altèrent peu et ne permettent pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

- Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant.
- Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.

## Cuisiner, donner ou composter!

- Cuisiner des mets à l'aide des aliments triés et des parties restantes des aliments parés (ex. : gâteaux, quiches, potages, pot-au-feu, bouillons, etc.).
- Donner les aliments défraîchis ou parés, mais encore comestibles, en les mettant à la disposition des personnes intéressées.
- Penser à composter!

Source : Gouvernement du Québec

# GUIDE DE TRI DES ALIMENTS

## Moisi ou défraîchi : une différence importante

Les moisissures sont des champignons microscopiques. Elles sont diverses et certaines sécrètent des toxines nuisibles à la santé. Les aliments défraîchis, tels que les légumes flétris ou ramollis et les fruits poqués ou trop mûrs, sont encore consommables.

### ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

#### VIANDES FRAÎCHES, POISSONS, FRUITS DE MER, CHARCUTERIES, SAUCES RÉFRIGÉRÉES, HUMMUS, GERMES, ETC.

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant.
- Éliminer les aliments moisissus ou d'une apparence douteuse.

### PRODUITS LAITIERS

#### Lait, crème :

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant.

#### Fromages à pâte molle :

Le duvet blanc qui se trouve à la surface des fromages à pâte molle comme le brie ou le camembert provient de moisissures comestibles. Le fromage bleu est aussi fabriqué à l'aide de moisissures comestibles.

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après avoir coupé la meule ou ouvert l'emballage.
- Éliminer le fromage s'il présente des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement sur la croûte ou dans le fromage.

### PRODUITS VÉGÉTAUX FRAIS DANS L'HUILE

- Éliminer, après 7 jours de réfrigération, les végétaux frais dans l'huile, de fabrication domestique ou artisanale (ex. : ail frais et herbes fraîches dans l'huile).

### ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

#### LÉGUMES ENTIERS

- Faire tremper dans l'eau froide les légumes flétris (ex. : céleris, laitue).
- Enlever la pelure et les feuilles externes détériorées des légumes feuillus (ex. : choux, poireaux).
- Légumes durs (ex. : carottes, navets, betteraves, poivrons) : couper si possible et éliminer les parties moisissus et celles qui sont ramollies autour de la zone détériorée.
- Légumes mous (ex. : concombres, tomates) : éliminer les légumes moisissus.

### POMMES DE TERRE

- Couper et jeter toute partie verte de même que les germes, les fleurs et la chair autour des yeux des pommes de terre.

### FRUITS ET PETITS FRUITS

- Couper si possible et éliminer les parties ramollies autour de la zone détériorée.
- Enlever la pelure si nécessaire.
- Éliminer les fruits moisissus.

### MELONS ET COURGES

Les melons et les courges montrent souvent une décoloration ou ont une coque ou une écorce déformée.

- Laver et brosser avant de les couper et de juger de leur qualité.
- Éliminer les melons et les courges altérés qui ont une odeur désagréable et qui sont trop mous.
- Enlever la pelure si nécessaire.
- Couper et éliminer les parties endommagées ou ramollies.
- Réfrigérer les parties restantes.

### JUS DE FRUITS PASTEURISÉS RÉFRIGÉRÉS

- Éliminer les jus présentant des moisissures, dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse.

### VINAIGRETTES, MARINADES, HUILE ET MARGARINE

- Éliminer les produits dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse.

### PRODUITS LAITIERS

#### Fromage à pâte ferme (ex. : cheddar, parmesan, gouda) :

- Couper à 2,5 cm (1 pouce) autour et sous la partie moisissus.

#### Produits de fromage fondu, yogourt et kéfir :

- Éliminer le produit s'il y a présence de moisissure.

#### Beurre :

Il peut rancir et développer un goût et une odeur désagréables, tout en devenant d'un jaune plus foncé.

- Éliminer le beurre ranci ou uniquement les parties jaunes foncées.

### ŒUFS

- Éliminer les œufs sales ou fêlés si le contenu de l'œuf s'écoule. Si les œufs fêlés ne coulent pas, il est recommandé de les utiliser le plus tôt possible dans les mets cuisinés qui nécessitent une cuisson complète (ex. : quiches, gâteaux).
- Dans le cas où un œuf est fêlé accidentellement à la maison, le casser dans un bol, le réfrigérer et le consommer dans les deux jours suivants.

### SAUCISSONS SECS

Comme certains fromages, les saucissons montrent parfois à leur surface des moisissures blanches; celles-ci sont normales et sans danger.

- Éliminer le saucisson s'il y a des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement à la surface.

### PRODUITS DE BOULANGERIE

- Éliminer tous les produits de boulangerie montrant des signes de moisissures.

### ALIMENTS NON PÉRISSABLES

#### BOÎTES DE CONSERVE

- Éliminer les boîtes bombées, rouillées ou bosselées sur le serti (ligne de jonction entre le couvercle et la boîte de conserve) ou sur la fermeture (ligne métallique verticale qui ferme la boîte de conserve).
- Transvider dans des contenants hermétiques et entreposer rapidement au réfrigérateur les aliments en conserve une fois qu'ils sont ouverts.

#### PRODUITS SECS ET AUTRES DENRÉES NON PÉRISSABLES

- Évaluer les produits dont le contenant ou l'emballage est abîmé, déchiré ou ouvert. Éliminer les produits pouvant avoir été en contact avec des rongeurs ou leurs excréments ou avec des insectes (ex. : farine, fruits séchés).
- Éliminer les aliments moisissus. Éliminer particulièrement tous les produits d'arachide et de noix (beurre d'arachide, arachides en écale ou non) qui contiennent du moisi, car ces moisissures sont susceptibles de sécréter des toxines.

Source : Gouvernement du Québec

# ESPACE DIVERTISSEMENT

## MOT CACHÉ - FRUITS ET LÉGUMES

12 lettres : \_ \_ \_ \_ \_

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

- |           |            |            |            |              |           |
|-----------|------------|------------|------------|--------------|-----------|
| Abricot   | Bleuet     | Clémentine | Groseille  | Nectarine    | Pois      |
| Ail       | Brocoli    | Concombre  | Haricot    | Nèfle        | Pomme     |
| Ananas    | Camerise   | Courge     | Jardins    | Oignons      | Potagers  |
| Arbre     | Canneberge | Cueillette | Laitue     | Pamplemousse | Raisin    |
| Argousier | Carotte    | Datte      | Maïs       | Panais       | Radis     |
| Arroser   | Céleri     | Endive     | Mandarines | Pastèques    | Récolte   |
| Artichaut | Cerise     | Épinard    | Marché     | Patate       | Semences  |
| Asperges  | Châtaigne  | Figue      | Mirabelle  | Piment       | Tangerine |
| Banane    | Chou-fleur | Fraises    | Mûre       | Planter      | Terre     |
| Betterave | Citron     | Framboise  | Myrtille   | Poire        | Tomate    |
|           | Citrouille |            | Navet      |              | Verger    |

# ESPACE DIVERTISSEMENT

## CHARADES

1

Mon premier est un petit rongeur des égoûts  
 Mon deuxième est un long poteau qui porte une voile  
 Mon troisième est celui qui est prudent et réfléchi  
 Mon tout est une action pour faire du ménage

2

Mon premier est synonyme d'un homme marié  
 Mon deuxième est parfois violent lors d'une tempête  
 Mon troisième est une plante, au goût fort, employée en cuisine  
 Mon tout éloigne les oiseaux dans les champs

3

Mon premier se dit de celui qui ne dit pas la vérité  
 Mon deuxième est un liquide naturel, inodore et transparent  
 Mon tout est un vêtement

4

Mon premier est la femelle du canard  
 Mon deuxième est le bord relevé d'un cours d'eau  
 Mon tout est un petit fruit considéré pour ses vertus

Réponses : 1 - Ramassage 2 - Épouvantail 3 - Manteau 4 - Canneberge

## JEU DES SYLLABES

Exemple : AUT + OMNE = AUTOMNE

Thème : Automne

Associez les syllabes du tableau pour former les mots.

CULTURE  
 VENDANGE  
 MANTEAU  
 ÉCOLIER  
 RÉCOLTE  
 AGRICULTURE  
 SEPTEMBRE  
 FEUILLES  
 CUEILLETTE  
 CITROUILLE

RAMASSAGE  
 BROUILLARD  
 ÉPOUVANTAIL  
 CONSERVES  
 MOISSON  
 PARAPLUIE  
 SAISON  
 TEMPÉRATURE  
 ÉCUREUIL  
 COULEURS

VEN	BROUIL	COL	MAS	MOIS	PARA
PÉRA	CUEIL	RA	VAN	TURE	SEP
LE	SAI	CON	REUIL	RÉ	COU
MAN	TURE	TEM	DANGE	LES	LARD
ÉPOU	FEUIL	SON	ÉCU	TAIL	AGRI
LEURS	PLUIE	TE	LIER	SON	CUL
CI	LETTE	TROUIL	CUL	VES	SAGE
ÉCO	BRE	TEAU	SER	TEM	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<sup>er</sup> 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/](http://WWW.CENTREDESAINESVS.COM/FAITES-UN-DON/)**