ENTRE-NOUS

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

Espace boutique p. 3

Le mot du chef cuisinier p. 4

La popote roulante p. 5

Les surgelés pour emporter p. 6

Bénévolat p. 7

Les Rendez-vous du Centre p. 8

Une plante en cadeau p. 9

La mémoire des objets p. 10

Un invité avec des restrictions alimentaires? p. 14

Quand Noël n'est pas un cadeau p. 15

Espace divertissement p. 18

Gratuit

Distribué depuis 1994

Volume 31, numéro 3 – Novembre 2024

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

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

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

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 du bénévolat) 2
Isabelle Massé (coordonnatrice des activités) 3
➡ Ou à La Croisée 450-424-8503
Denis Bélanger (chef cuisinier) 4
Josée Champagne (directrice générale) 5
Chantal Quesnel (comptabilité) 6
Linda Lambert (réceptionniste) 0

Les employés du CCAVS

vous souhaitent un très joyeux temps des Fêtes et une bonne année 2025!

De gauche à droite :

Marianne Alarie
Chantal Quesnel
Julio Alcala
Sylvie St-Onge
Anik Viger
Linda Lambert
Josée Champagne
Isabelle Massé
Denis Bélanger
Jessica Clemente

ESPACE BOUTIQUE

Une super idée de cadeau d'hôte et d'hôtesse!

Procurez-vous nos produits pour vos soupers des Fêtes ou comme cadeau d'hôte.
Nous faisons aussi de jolis emballages cadeaux!

Confitures 250ml.....7$
Fraises - Fraises et rhubarbe

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

Marinades 500ml.....8$
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!

LA TOURTIÈRE

UN DES PLATS PRÉFÉRÉS POUR CÉLÉBRER LE TEMPS DES FÊTES

Par Denis Bélanger, chef cuisinier

Plat emblématique du Québec, on mange encore aujourd'hui de la tourtière dans bien des foyers québécois lors des festivités entourant le temps des fêtes.

Composée de pâte à tarte et de viandes hachées comme du porc, du bœuf et du veau, la tourtière était anciennement préparée à base de viande de tourte, un oiseau aujourd'hui disparu de notre région. Il semblerait que le Saguenay-Lac-Saint-Jean soit la région mère de ce plat traditionnel du temps des fêtes. La tourtière est aussi appelée le pâté à la viande.

Il existe aussi le cipaille, un mets préparé avec une ou plusieurs couches de viande ou de poisson, chacune étant séparée par une feuille de pâte. Il paraît que le cipaille, en Gaspésie, serait pratiquement ce que la tourtière est au Saguenay-Lac-Saint-Jean. À l'époque, il était composé de chevreuil, d'orignal, de lièvre et de perdrix alors qu'aujourd'hui, il est plus souvent fait de porc, de bœuf et de veau coupé en cubes, avec des oignons.

Pour nos clients de la popote du mercredi 18 décembre, la tourtière du Lac Saint-Jean sera au menu !

Bon appétit et joyeux temps des Fêtes, de l'équipe de la cuisine.

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.

Pour plus d'informations sur la popote roulante, contactez Linda à la réception :

450-265-3548, option 0
ou
1-855-510-3548, option 0

reception@ccavs.ca

AU REVOIR DANIELLE, BIENVENUE SYLVIE!

Cet automne, Danielle, notre aide-cuisinière, a pris sa retraite après plus de 20 ans de service au CCAVS! Nous te remercions sincèrement pour tout ce que tu as fait pour le Centre. Ne vous inquiétez pas, vous continuerez de voir Danielle puisqu'elle continuera d'animer les Journées 3D!

À la suite de ce départ, nous avons accueilli Sylvie, la nouvelle membre de l'équipe de la cuisine! C'est un plaisir de te compter parmi nous!

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

JOURNÉE INTERNATIONALE des bénévoles

5 décembre

MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES!

À la cuisine,

À la livraison,

À l'animation des activités,

Aux appels des clients,

Aux membres du conseil d'administration,

Aux repas partagés.

Le CCAVS compte sur la collaboration de plus d'une centaine de bénévoles dévoués qui rendent possible tous les services et activités. Nous profitons de cette journée pour reconnaître leur apport essentiel à la mission de l'organisme.

Vous aimeriez vous impliquer? Communiquez avec la coordonnatrice du bénévolat, 450-265-3548 poste 228

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Les Rendez-vous du Centre, ce sont toutes sortes d'activités qui contribuent à l'enrichissement de la vitalité intellectuelle, émotionnelle, physique et sociale des personnes de 50 ans et plus qui y participent.

- Exercices doux
- Yoga sur chaise
- Cuisines éducatives
- Ateliers d'art
- Restos-rencontres
- Repas partagés
- Journées 3D
- Brin de jasette
- Jeux de société
- Conférences
- Sorties ponctuelles
- Fêtes ponctuelles
- Etc.

À noter pour les membres :

Vous remarquerez que ce magazine ne contient pas notre programmation d'activités détaillée. Nous voulions vous offrir un magazine complètement dédié à la fête de Noël. Ne vous inquiétez pas, la programmation d'activités vous sera partagée très très bientôt!

FÊTE DE NOËL

Rassemblement festif pour célébrer ensemble la fête de Noël.

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

Quand : Mardi le 10 décembre 2024
de 11h à 15h

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

À vos agendas. Événement à ne pas manquer!

Coût : Membres 25$ Non-membres 35$
*Breuvages non inclus
*Service de bar sur place (argent comptant)

Inscriptions acceptées jusqu'au lundi 2 décembre! Faites vite!

UNE PLANTE EN CADEAU

Source : Coup de pouce, décembre 2022

Elles donnent de la vie et apportent une jolie touche d'exotisme au décor pendant la période hivernale. Et ce n'est pas tout… Les plantes ont aussi la capacité d'assainir l'air et de stimuler la créativité. Toutes de bonnes raisons pour les offrir en cadeau! En voici quatre variétés originales, faciles d'entretien et non toxiques pour nos amis à quatre pattes.

1) La plante de l'amitié

Elle porte bien son nom, puisqu'on peut la diviser et faire cadeau de ses boutures à des proches. Quoique ses feuilles bien charnues et d'un beau vert lustré poussent assez rapidement, la plante de l'amitié reste assez petite. Elle préfère une exposition à la lumière indirecte.

2) L'arbre à monnaie

Également nommé « marronnier d'eau », l'arbre à monnaie possède un tronc tressé qui lui donne un look de petit palmier. Selon la philosophie feng shui, il attire la richesse (d'où son nom d'arbre à monnaie) lorsqu'il est placé à un endroit stratégique de la maison. Il a besoin d'une luminosité, mais pas d'être installé trop près d'une fenêtre en plein sud, car son feuillage pourrait brûler.

3) Le calathéa « Dottie »

Cette plante verte au feuillage orné de superbes veinures couleur bourgogne apprécie l'humidité, mais pas l'eau stagnante. Pour pallier la sécheresse de l'air, en hiver, et satisfaire ce végétal, on conseille de le déposer sur un lit de billes d'argile humectées. On expose le calathéa dans un espace où la lumière est tamisée, car il redoute également l'excès de clarté.

4) La fougère nid d'oiseau

Deux nouveaux cultivars amusants et originaux viennent compléter la famille des fougères nid d'oiseau : « Crispy Wave » au feuillage frisotté et « Ouragan », dont toutes les feuilles tourbillonnent vers la droite. Elles demandent une luminosité moyenne.

LA MÉMOIRE DES OBJETS

Source : coupdepouce.com, décembre 2022

Garder ou s'en départir? J'ai dû faire face à ce dilemme des centaines de fois cet automne. Un déménagement à plus de 500 km de chez moi nous a forcés, mon conjoint et moi, à réfléchir à ce qu'on voulait réellement trimballer dans notre nouvelle maison. Plus on a de stock, plus le camion est gros et plus la facture gonfle. Il fallait alléger notre déménagement, mais la tâche n'a pas été facile.

«Les objets sont très liés à la mémoire. On a peur de perdre le souvenir qui leur est attaché.»

Devant le chantier, j'en suis vite venue à la conclusion que je n'étais pas une adepte de Marie Kondo. Au fil des ans, on en a accumulé des affaires! Trop. Par où commencer? Et comment faire le tri? J'ai compris pourquoi je repoussais ce grand déménagement : l'étape des boîtes était colossale, même si je me débarrasse de mes vêtements plus facilement que le fait mon amoureux. Notre attachement aux objets n'est pas le même. Il faut dire qu'il possède une impressionnante collection de t-shirts de groupes musicaux, collection qui grossit chaque fois qu'il assiste à un spectacle. Chacun lui rappelle un souvenir (le souper avant spectacle, avec qui il était, une chanson, etc.). Chaque objet a une valeur particulière selon le symbole auquel on le rattache. Et ça n'a rien à voir avec la valeur monétaire. «Il peut avoir une charge émotive, nous rappeler une personne, une époque ou un moment précis de notre vie», note Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. «On peut l'aimer pour son utilité ou son confort, ou parce qu'il nous a été légué par un membre de notre famille et qu'il représente la continuité de notre histoire personnelle. Chaque personne n'accorde pas la même importance aux objets. Alors quand vient le temps de déménager, on élague mais, en même temps, on pense : "J'ai gardé ça toute ma vie, pourquoi m'en débarrasser maintenant?" C'est loin d'être évident!»

Contrainte par l'espace disponible et convaincue des bienfaits d'un grand ménage, j'ai pris le taureau par les cornes. Pour certaines choses, j'étais catégorique : je gardais.

LA MÉMOIRE DES OBJETS *Suite*

C'est le cas de toutes mes photos. Pour d'autres, j'ai fait des concessions en usant de créativité. J'ai été inspirée par une connaissance qui a longtemps conservé tous les souvenirs de son mariage. Puis, de déménagement en déménagement, elle en a abandonné pour ne plus avoir, dans son appartement, à sa résidence, que la figurine représentant un couple d'oiseaux qui trônait sur son gâteau de noces. J'ai donc réduit le nombre de dessins et autres cahiers d'école des enfants, de bibelots et de babioles en les prenant en photo et en créant un album souvenir dans mon ordi.

En retrouvant certains objets, j'ai eu les larmes aux yeux, mais j'ai aussi ri. C'est fou comme ils peuvent faire naître une panoplie d'émotions et de souvenirs. Mon cœur a souvent oscillé entre mon désir de partir «léger» et mon besoin de garder ces souvenirs près de moi. «Les objets sont très liés à la mémoire. On a peur de perdre le souvenir qui leur est attaché», explique madame Grou. La révélation… Si je ne possède plus ces choses, vais-je me souvenir de ces moments qui ont jalonné ma vie? La réponse m'est venue en jasant avec mon amie Any qui vient de déménager : «Je me suis rendu compte que je n'étais pas si attachée que ça aux objets qu'elle m'a dit. Ou pas à ceux auxquels on peut penser à première vue. Ma grosse télé? Mon lit? Non. Mais des objets précis, oui. Depuis mon déménagement, je me sais capable de partir avec presque rien.» Il y a donc des souvenirs qui rassurent, qui restent longtemps, parce qu'ils deviennent des repères, parfois même les seules choses qui ne changent pas au fil de nos mouvances. Mais ce n'est pas parce que l'objet n'est plus là qu'on n'y a plus accès. Ainsi, j'ai revu mes décisions : garder, m'en départir… ou comment m'en souvenir autrement?

Que la période de réjouissances à venir vous apporte beaucoup de bonheur.

Joyeuses Fêtes!

En cette chaleureuse saison, nous vous offrons tous nos vœux de santé et de joie.

Au nom de toute l'équipe de la Caisse Desjardins de Vaudreuil-Soulanges

Desjardins
Caisse de Vaudreuil-Soulanges

TÉMOIGNAGES

On a demandé aux clients de la **popote roulante** ce que ce service leur apporte.

La popote m'apporte, chaque fois, un beau repas que je ne suis pas obligé de faire. Ho la la!

Pour mon mari et moi, la popote, c'est un rendez-vous que l'on attend avec joie. Ce sont des repas préparés par des bénévoles merveilleux. La popote, c'est de réaliser que tous ces bénévoles nous certifient que le monde tourmenté dans lequel on vit est aussi plein de gens merveilleux au service des autres. Mille fois MERCI.

Beaucoup moins de stress de cuisiner.

Beau menu!

Je fais de moins grosses commandes et, puisque je demeure au 2e étage, c'est très apprécié. Les repas sont délicieux!

LA POPOTE ROULANTE M'A REDONNÉ MA SANTÉ. J'APPRÉCIE LA BONNE HUMEUR, LE SOURIRE ET LA PATIENCE DES BÉNÉVOLES; ILS SONT SUPER GENTILS. LES PLATS SONT TOUJOURS SAVOUREUX : SOUPE, REPAS, DESSERT, 3 FOIS PAR SEMAINE.

Avec la popote, je ne suis pas obligée de me faire à manger, ça m'enlève beaucoup de trouble! Quand nous sommes malade, on peut se fier à ça et c'est très apprécié. C'est toujours bon, j'aime tout!

Quoi de plus réconfortant qu'un bon repas de la popote roulante après avoir fait les exercices doux en compagnie de gens très sympathiques. Bravo au CCAVS, mission accomplie!

TÉMOIGNAGES

On a demandé aux usagers des **Rendez-vous du Centre** ce que ce service leur apporte.

Ce service m'apporte du plaisir, des rencontres agréables, un moment de détente où je rencontre des personnes avec qui partager. Les animatrices sont dévouées, chaleureuses, à l'écoute et organisent de superbes activités pour les aînés. Un gros gros merci!

Beaucoup de plaisir! De belles et intéressantes rencontres!

Ça me permet de me tenir en forme! Rester actif est bon pour notre cerveau. Sinon, les activités du Centre me permettent aussi de rencontrer des gens, de sortir de l'isolement et d'être au courant de ce qui se passe. Votre service est très apprécié, vous êtes fantastiques!

Rencontrer des gens. Faire de l'activité même si c'est difficile pour mes jambes. Beaucoup de plaisir avec vous tous!

Voir mes amies, le côté social, de belles activités, de charmantes animatrices!

Du plaisir et de belles rencontres. On se fait de nouveaux amis et les animateurs sont super! Des activités intéressantes et amusantes, et des dîners-rencontres fort plaisants. Ça nous fait sortir de chez nous!

Le partage, le bonheur, du divertissement, rencontrer des gens!

Je participe aux activités depuis septembre 2023. Yoga sur chaise, ateliers d'art, exercices doux, présentations sur plusieurs sujets, spectacles, repas de Noël. Je suis très satisfaite de toutes ces activités. La découverte des arts avec Céline est magique! Le yoga et les exercices me motivent à bouger plus! Les conférences sont pertinentes: je choisis les sujets.

Sortir de l'isolement, jaser de tout et de rien, se créer de nouvelles amitiés, faire des connaissances qui peut-être dureront; c'est ce que je souhaite à tous, c'est si bon d'être ensemble.

Beaucoup de joie et de beaux échanges avec d'autres personnes.

Des rencontres de personnes magnifiques et sympathiques! J'apprécie aussi l'animation des différentes activités toujours diversifiées.

Voir des gens, jouer à des jeux; cela me change les idées!

Un réseau social, des rires, des sorties!

UN INVITÉ AVEC DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES?

Nos conseils pour recevoir un invité qui souffre d'allergie ou d'intolérance alimentaire, de diabète ou d'une condition de santé particulière.

Par Marie Breton diététiste, en collaboration avec Santé Canada

Source : Coupdepouce.com, décembre 2022

1)S'INFORMER DES RESTRICTIONS DE NOTRE INVITÉ

Les restrictions liées au diabète, à une allergie ou à une autre condition de santé peuvent être complexes. On lui demande donc quel type d'aliments il doit éviter. Au besoin, il pourra nous remettre une liste avec ces précisions.

2)PRÉPARER DES METS QUI CONVIENDRONT À TOUS

Les plats moins riches en gras, en sucre et en sodium conviennent aux personnes qui souffrent de maladie du cœur ou de diabète comme à toutes celles qui sont soucieuses de leur santé. On pourra privilégier les viandes rôties ou grillées plutôt que panées ou frites, des légumes en quantité et des desserts à la crème.

3)ACHETER LES BONS INGRÉDIENTS

On lit les étiquettes pour s'assurer que ce que l'on utilisera dans nos recettes est exempt de la substance à laquelle notre invité est intolérant ou allergique. Selon la nouvelle règlementation fédérale, les allergènes courants doivent obligatoirement figurer dans la liste des ingrédients ou sous la mention « Contient ».

4)PRÉVOIR DES BOISSONS NON SUCRÉES ET SANS ALCOOL

Par nécessité, par choix ou par goût, nos convives peuvent opter pour une eau pétillante, une boisson gazeuse diète, du jus 100% pur ou du lait au lieu des boissons alcoolisées ou sucrées ordinaires.

5)ÉVITER LA CONTAMINATION CROISÉE

On doit cuisiner des mets exempts d'un allergène ou d'une autre substance? On les prépare en premier, on les emballe et on les identifie. On évitera ainsi qu'ils ne soient contaminés par un autre aliment, la surface de travail ou un ustensile ayant été en contact avec l'ingrédient problème.

6)SERVIR CERTAINS ALIMENTS À PART

Qu'il s'agisse d'une vinaigrette, d'une sauce ou d'une autre garniture riche en gras, chacun pourra ajouter la quantité qu'il désire.

7)OFFRIR DE PETITES PORTIONS

Plusieurs raisons de santé peuvent obliger nos invités à surveiller la quantité d'aliments qu'ils mangent. Ils seront plus à l'aise si on leur offre des portions raisonnables.

8)SUGGÉRER À NOTRE INVITÉ D'APPORTER UN PLAT

Il a des exigences dont il nous est difficile de tenir compte? On peut lui proposer de préparer le plat de son choix.

9)ÉVITER L'ATTITUDE MORALISATRICE

La responsabilité de ce qu'une personne mange lui appartient. Ce n'est pas à nous de décider du contenu de son assiette ni de la quantité qu'elle prendra.

QUAND NOËL N'EST PAS UN CADEAU

Source : coupdepouce.com, décembre 2013

Noël approche à grand pas. À qui le tour de recevoir? Dinde ou canard? Des cadeaux pour tous ou un échange? Temps des fêtes rime souvent avec casse-tête. Et lorsque l'argent s'en mêle, alors, ça rime carrément avec mal de tête! Comment affronter les réunions de famille lorsque vos frères et soeurs gagnent beaucoup plus ou beaucoup moins que vous?

Une question d'étiquettes

La partie se joue bien avant que chacun d'entre vous ait reçu son premier chèque de paie. «Les disparités de revenus viennent exacerber des ressentiments familiaux déjà bien présents», souligne la psychologue Martine Cinq-Mars.

Quelles relations entreteniez-vous, enfant et adolescent, avec vos frères et soeurs? Quelle valeur vos parents accordaient-ils à l'argent? Ces réponses déterminent la façon dont votre fratrie composera avec les disparités de revenus, une fois devenue adulte. Et la façon dont chacun se comportera en présence des autres.

Des attentes plus réalistes nous feraient moins souffrir.

«N'importe quelle situation de jalousie, qu'elle soit liée à l'argent ou à un autre facteur, prend racine dans la place que chacun occupait dans la famille», ajoute la psychologue. C'est la jalousie de celui qui ne se sentait pas reconnu et qui utilise sa fortune pour briller. Ou son manque d'argent pour appuyer son statut de victime. C'est connu, dès qu'une famille compte plusieurs enfants, on attribue un rôle à chacun : le comique, le sage, le tannant, etc. Et ces étiquettes ne décollent plus, même quand on est devenus adultes. Or, les fêtes ont le don de faire ressortir nos travers, constate Mme Cinq-Mars.

Briser le carcan

Que faire? On peut recourir aux trucs classiques : proposer un échange de cadeaux, offrir des cadeaux seulement aux enfants ou éliminer les présents. Ce sont toutes de bonnes solutions. Mais briser le carcan des conventions sociales serait encore mieux.

Première convention : «Qui a dit qu'il faut toujours donner un cadeau d'égale valeur à celui qu'on reçoit?», questionne Mme Cinq-Mars. Lorsque le dialogue est possible, ouvrir le jeu demeure la meilleure piste de solution. «Tes gros cadeaux me mettent mal à l'aise.» «Je fais ça pour vous gâter, pas pour vous mettre mal à l'aise.» Celui qui gagne plus doit apprendre à surmonter sa culpabilité et cesser de compenser avec des présents princiers. «Le plus riche n'est pas responsable du bonheur ou du malheur des autres membres de sa famille», insiste la psychologue. Quant à celui qui gagne moins, il doit peut-être cesser de prêter de mauvaises intentions aux membres plus généreux de sa famille.

L'autre convention, celle qui cause le plus de dommages, c'est la sacro-sainte magie de Noël. «On place des attentes énormes sur les fêtes, prévient Mme Cinq-Mars. Nous voudrions que tout soit parfait, même ce qui ne l'est pas les autres mois de l'année.» Des attentes plus réalistes nous feraient moins souffrir. «Acceptons que nos rapports avec notre famille sont ce qu'ils sont et qu'ils vont le demeurer, 24 décembre ou pas», suggère-t-elle. Moins d'attentes, moins de pression, moins de tension. Qui sait, c'est peut-être ce qu'il faut pour que la «petite magie» opère...

NOS VOEUX, POUR VOUS

de la part des employés du CCAVS

À tous les clients et les membres du Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges, en cette période festive, je souhaite vous adresser mes vœux les plus chaleureux pour un Noël rempli de joie, de paix et de moments précieux en famille et entre amis. Pour 2025, je vous souhaite de la santé et de l'amour à profusion!
À tous nos bénévoles, votre engagement et votre présence sont inestimables et rendent notre Centre si spécial. Que cette saison des fêtes vous apporte bonheur et sérénité, et que la nouvelle année soit synonyme de santé et d'épanouissement. Merci pour tout ce que vous faites et pour la belle énergie que vous apportez chaque jour.

Josée Champagne, directrice générale

Chers membres, c'est un plaisir de vous côtoyer dans les différentes activités depuis maintenant un an et demi. Je vous souhaite sincèrement, à toutes et à tous, une très belle fin d'année 2024 et un très bon temps des fêtes. Prenez le temps de prendre le temps et faites des choses qui vous font plaisir, vous le méritez. Joyeux Noël!

Isabelle, coordonnatrice des activités

Chers membres, clients et bénévoles,
je vous souhaite un superbe temps des fêtes 2024. Profitez des petites douceurs de la vie ainsi que des petits moments en famille, car ceux-ci sont plus que précieux. Que cette année vous apporte joie, amour et prospérité. Merci à vous tous pour votre bonne humeur contagieuse, celle qui fait que mon emploi est toujours aussi agréable.
Vous faites la différence.
Une douce année 2025 à vous,

Jessica, coordonnatrice de la popote roulante

Meilleurs vœux de la saison pour un temps des fêtes magique et une nouvelle année merveilleuse. Que la magie de Noël rayonne dans vos cœurs et vous apporte paix et bonheur.

Chantal, commis-comptable

Voici venu le temps des fêtes, qui nous rappelle l'importance d'être réunis. Que cette période soit remplie de délicieux repas que nous préparons avec soin. Nous vous souhaitons un merveilleux temps des fêtes et bon appétit.

Denis, Julio et Sylvie, l'équipe de la cuisine

Le bonheur se bâtit de tout petits riens. Que cette nouvelle année rime avec joie au quotidien!
Merci pour tous les moments partagés et ceux à venir.
Joyeux Noël et bonne année!

Marianne, agente de participation sociale

Dans l'esprit de Noël se trouve la paix.
Dans le miracle de Noël se trouve l'espoir.
Dans le cœur de Noël se trouve l'amour.
J'aimerais profiter de cette période des fêtes pour vous souhaiter beaucoup de bonheur, de joies, de surprises, de partage avec les gens qui vous sont chers.

Anik, coordonnatrice du bénévolat

En ces temps de réjouissances, je présente à chacun mes meilleurs vœux de santé et de bonheur.
Que la prochaine année apporte aussi une grande sérénité à tous.

Linda, secrétaire-réceptionniste

UN CONCOURS POUR NOS MEMBRES!

Puisque vous êtes beaucoup de membres à parler de nous à votre entourage et parce que nous voulons vous remercier, voici un concours!

Jusqu'au mois de juin 2025, chaque membre qui recrute un nouveau membre se verra attribuer une chance de gagner un prix qui sera remis à l'assemblée générale annuelle 2025!

Lorsque vous recrutez un nouveau membre (quelqu'un qui n'a jamais été membre auparavant), dites simplement à la personne de mentionner votre nom complet lors de son inscription.

En donnant votre nom complet, nous pourrons vous ajouter au tirage qui aura lieu en juin! Plusieurs participations sont possibles.

Pour plus de détails, communiquez avec Isabelle ou Marianne de l'équipe des activités.

450-265-3548 (poste 225) (Secteur Soulanges)
ou 450-424-8503 (Secteur Vaudreuil)

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ – EN HIVER

10 lettres : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

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

Activité
Ami
Blanc
Blizzard
Bonhomme
Bottes
Brouillard
Brumeux
Café
Calme
Carnaval
Chandail
Charme
Cheminée
Chocolat
Déglace
Dehors
Difficile
Doux
Écharpe
Encabaner
Enneigé
Enrhumé
Féérique
Flocons
Four
Frimas
Frissonner
Froid
Foulards
Gamin
Gants
Geler
Glace
Glacial
Grelotter
Grippe
Hibernation
Hivernal
Hockey
Humide
Inhabituel
Interminable
Jouer
Long
Magique
Manteau
Météo
Mitaines
Moment
Neige
Nicher
Noirceur
Patiner
Patinoire
Pelle
Pelle
Réchauffer
Rigoureux
Routes
Rude
Saison
Ski
Solstice
Température
Traîneau
Tuque
Venteux

ESPACE DIVERTISSEMENT

CHARADES

1. Mon premier est le contraire de mal.
Mon deuxième est le synonyme de monsieur.
Mon troisième est une préposition.
Mon quatrième tombe du ciel en hiver.
Mon tout est une sculpture amusante faite par les enfants.

2. Mon premier est le contraire de tard.
Mon deuxième est le contraire de moche.
Mon troisième protège nos mains en hiver.
Mon tout est un jeu apprécié par les enfants.

3. Mon premier est le contraire de froid.
Mon deuxième est le quart de 28.
Mon tout est un sous-vêtement.

4. Mon premier est le pluriel de mal.
Mon deuxième se dit de celui qui ne dit pas la vérité.
Mon tout est synonyme d'un instant.

5. Mon premier est une note de musique.
Mon deuxième n'est pas froid.
Mon troisième transforme les dents sous l'oreiller.
Mon tout est l'action d'un feu de foyer.

Solutions: 1-Bonhomme de neige (bon homme de neige) 2-Tobogган (tôt beau gants)
3-Chaussettes (chaud sept) 4-Moment (maux ment) 5-Réchauffer (ré chaud fée)

ASSEMBLEZ LES SYLLABES

Thème : Hiver

RIGOU	INTER	NOIRE	NAL	VEN	FRI
NER	LARD	EN	FRIS	NA	ACTI
MAS	GRIP	NÉE	TRAÎ	LARD	FLO
EN	MINA	REUX	TU	SON	LOT
QUE	BROUIL	VER	CHE	CABA	BLE
GRE	CAR	PATI	RHU	TER	MI
TEAU	NER	PE	FOU	VITÉ	TEUX
CONS	MAN	VAL	NEAU	HI	MÉ

Exemple : SAI + SON = SAISON

Associez les syllabes du tableau pour former les mots.

ACTIVITÉ
BROUILLARD
CARNAVAL
CHEMINÉE
ENCABANER
ENRHUMÉ
FLOCONS
FOULARD
FRIMAS
FRISSONNER
GRELOTTER
GRIPPE
HIVERNAL
INTERMINABLE
MANTEAU
PATINOIRE
RIGOUREUX
TRAÎNEAU
TUQUE
VENTEUX

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 1er septembre de chaque année : 20$

Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo.

Merci de votre contribution

Les dons généreux faits par les particuliers sont essentiels pour l'organisme. Merci à tous nos donateurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie des aînés de la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

Nom : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Don de : _____$

Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo ou remettre au bénévole livreur.

Merci!

Un reçu vous sera émis pour tout don de 25$ ou plus.

Notez que vous pouvez maintenant nous faire parvenir un don par l'entremise de notre site Internet au www.centredesainesvs.com/faites-un-don/