



Programmation

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Hiver 2025

Les inscriptions aux activités se feront à partir du mardi 7 janvier 2025, 9h !

Contactez Isabelle Massé : activites@ccavs.ca
Marianne Alarie : participation@ccavs.ca

CCAVS (Secteur Soulanges) 450-265-3548, poste 225
La Croisée (Secteur Vaudreuil) 450-424-8503

Activités récurrentes

YOGA SUR CHAISE

Ces cours sont animés par Mme Nicole Di-Méo, professeure certifiée et franchisée avec le programme Yoga Tout. Elle vous enseignera les bienfaits et les bonnes techniques de cette discipline.

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

Option Vaudreuil-Dorion - Les mardis

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

Groupe 1 : de 10h à 11h OU Groupe 2 : de 11h15 à 12h15

Session 1 : du 28 janvier au 1er avril

Coût : Membre 100\$ Non-membre 120\$

Session 2 : du 22 avril au 10 juin

Coût par session : Membre 80\$ Non-membre 100\$

Option St-Polycarpe - Les vendredis, de 13h30 à 14h30

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

Session 1 : du 31 janvier au 4 avril

Coût : Membre 100\$ Non-membre 120\$

Session 2 : du 25 avril au 13 juin

Coût par session : Membre 80\$ Non-membre 100\$



Date limite d'inscription OBLIGATOIRE : 7 jours avant chaque session d'activités

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

Les Rendez-vous du Centre - programmation hiver 2025

EXERCICES DOUX

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

Option Ile-Perrot - Les jeudis, de 10h30 à 11h30

Session 1 : du 30 janvier au 27 mars

Session 2 : du 17 avril au 19 juin

Lieu : Centre communautaire Paul-Émile-Lépine, Salle Faust-O'Connor (150, boul. Perrot)

Nouveau!



Option Pincourt - Les lundis, de 10h30 à 11h30

Session 1 : du 3 février au 31 mars

Session 2 : du 14 avril au 23 juin (relâches les 21 avril et 19 mai)

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

Option Les Cèdres - Les jeudis, de 11h à 12h

Session 1 : du 23 janvier au 27 mars

Session 2 : du 10 avril au 12 juin

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



Option St-Polycarpe - Les jeudis (et les mardis au printemps), de 14h à 15h

Session 1 : du 23 janvier au 10 avril

Session 2 : du 15 avril au 10 juin (relâche le 13 mai)

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

Coût par session : Membre 20\$ Non-membre 35\$

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

ZUMBA GOLD

Ces cours s'adressent aux seniors et sont basés sur une chorégraphie Zumba®, mais d'intensité et de complexité moindre. Ces cours vous permettront de développer votre équilibre et votre coordination, et de pratiquer une gamme de mouvements.

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

Option St-Polycarpe - Les lundis, de 10h30 à 11h30

Session 1 : du 27 janvier au 24 mars

Session 2 : du 7 avril au 16 juin (relâches les 21 avril et 19 mai)

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

Option Vaudreuil-Dorion - Les vendredis, de 10h30 à 11h30

Session 1 : du 31 janvier au 28 mars

Session 2 : du 25 avril au 20 juin

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

Coût par session : Membre 90\$ Non-membre 110\$



Inscription OBLIGATOIRE.

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

CERVEAU EN FORME

L'occasion, pendant 8 semaines, d'expérimenter des jeux et exercices cognitifs stimulants afin de garder votre mémoire alerte et maintenir la vigueur de vos facultés intellectuelles, Ces deux éléments sont essentiels au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des aînés.

Quand : Les mardis, du 28 janvier au 18 mars, de 10h à 11h30



Lieu : 195 rue Principale, Les Coteaux

Coût : Membre 25\$ Non-membre 40\$

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 St-Zotique - Les mercredis, de 10h à 12h

Session 1 : 22 janvier, 5 février et 19 février

Session 2 : 19 mars, 2 avril et 16 avril

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

Option Vaudreuil-Dorion - Les mercredis, de 13h30 à 15h30

Session 1 : 29 janvier, 12 février et 26 février

Session 2 : 26 mars, 9 avril et 23 avril

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

Coût par session : 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 28 janvier au 10 juin (relâche le 1er avril)

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

Option Rigaud, de 10h à 12h

Quand : 1 mercredi sur 2: 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars, 9 et 23 avril

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

Option Les Cèdres, de 13h30 à 15h30

Quand : 1 jeudi sur 2: 23 janvier, 6 et 20 février, 6 et 20 mars, 10 et 24 avril

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

Option Vaudreuil-Dorion, de 13h30 à 15h30

Quand : Les lundis, du 27 janvier au 30 juin (relâches les 31 mars et 21 avril)

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



Inscription OBLIGATOIRE.

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

UN BRIN DE JASSETTE

Rencontres **GRATUITES**, 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

29 janv. : La rédaction du testament; quoi savoir?

Présenté par le Centre de justice de proximité Montérégie

12 fév. : Les arrangements funéraires, découvrons-en plus sur le sujet!

Présenté par France Beauregard (F. Aubry et Fils Inc. - Rigaud)

26 fév. : Séance d'information à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus

Présenté par l'Agence du Revenu du Canada

12 mars : Parlons de pension!

Présenté par Service Canada

26 mars : Les résidences pour personnes âgées

Présenté par Mon logement, mes droits



LES CÈDRES

(Salle du Croquet au 145, rue Valade)

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

30 janv. : La rédaction du testament; quoi savoir?

Présenté par le Centre de justice de proximité Montérégie

13 fév. : Les services offerts par La Maison des soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges (reprise de la conférence annulée à l'automne 2024)

Présenté par La Maison des soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges

27 fév. : Séance d'information à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus

Présenté par l'Agence du Revenu du Canada

13 mars : Parlons de pension!

Présenté par Service Canada

27 mars : Les résidences pour personnes âgées

Présenté par Mon logement, mes droits

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 :

Mardi le 21 janvier, 13h30 - Café-dessert au Rockaberry
22800, Chemin Dumberry, #12, Vaudreuil-Dorion

Pour ce restaurant, nous pourrions commander que des desserts et des breuvages.

Vendredi le 14 février, 10h - Resto de la Montée
316, Montée du Comté, Les Coteaux

Lundi le 10 mars, 11h30 - Au Vieux Duluth
250, Boulevard Harwood, Vaudreuil-Dorion



Inscription OBLIGATOIRE.

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

CUISINE ÉDUCATIVE POUR ÂÎNÉS

Découvrez de nouvelles saveurs et informez-vous sur l'alimentation saine et économique. Cuisinez et mangez ensemble, en groupe! Plaisir et apprentissages garantis! **Apportez vos plats, s'il y a des restants.**



Option Vaudreuil-Dorion - de 10h à 12h

Les lundis, du 3 au 24 février

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

Coût : Membre 40\$ Non-membre 60\$

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 par rencontre: Membre 20\$ Non-membre 30\$

Option St-Polycarpe - Les mardis, de 12h à 15h

Quand : Les 14 janvier, 11 février, 4 mars et 8 avril

Lieu : Pavillon Entre-Nous au 12, rue Curé-Cholet, St-Po.

Option Vaudreuil-Dorion - Les vendredis, de 12h à 15h

Quand : Les 31 janvier, 28 février, 28 mars et 25 avril

Lieu : 1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion



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 : les mercredis 5 et 19 février, 5 et 19 mars et 16 et 30 avril, de 13h30 à 15h

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

Inscription OBLIGATOIRE.

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

Les Rendez-vous du Centre - programmation hiver 2025

ZEN QI GONG

Le Qi Gong est un art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires, et méditatives issues de la tradition chinoise. Il est adapté à tous et à toutes et peut se pratiquer debout ou assis sur votre chaise. Grâce à ces cours de Qi Gong, vous allez pratiquer différents exercices doux, des auto-massages, ainsi que de la méditation (respiration guidée, mantra et plus).

Option St-Polycarpe - Les mercredis, de 10h à 11h15

Session 1 : du 29 janvier au 2 avril

Session 2 : du 16 avril au 18 juin

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



Option Vaudreuil-sur-le-Lac - Les mercredis, de 13h30 à 14h45

Session 1 : du 29 janvier au 2 avril

Session 2 : du 16 avril au 18 juin

Lieu : 128, rue des Rigolets, Vaudreuil-sur-le-Lac

Coût par session : Membre 100\$ Non-membre 120\$

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



Activité spéciale - Cabane à Sucre

Venez vous sucrer le bec avec nous!

Quand : Vendredi le 11 avril 2025 à 11h30

Où : L'Érablière Du Ruisseau (38, Chemin du Ruisseau Nord, Coteau-du-Lac)

Sur place : Service d'un repas de style buffet

Coût : 40\$ membre
50\$ non-membre

* Vous pouvez apporter votre vin ou votre bière.

** Boisson gazeuse en vente sur place



Inscription OBLIGATOIRE.

Contactez Isabelle : activites@ccavs.ca ou Marianne : 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.

SORTIE EN RAQUETTES

Vous avez envie de bouger et de profiter de l'hiver en bonne compagnie? Joignez-vous à nous pour deux séances d'exercices en plein-air au Parc-nature Harwood. Nous irons y pratiquer de la raquette! Si vous n'avez pas votre équipement, vous pourrez en emprunter sur place.

Lieu : Parc-Nature Harwood au 3900, route Harwood

Quand:

- Vendredi le 7 février à 10h
- Vendredi le 7 mars à 14h



Activité libre, sans moniteur. Les pistes sont de niveau débutant.

Un minimum de 6 participants est requis pour la tenue de l'activité.

VISITE À LA SHGNL

La Société d'histoire et de généalogie Nouvelle-Longueuil est située à St-Polycarpe, près du Centre. On s'est donc dit que ça serait bien d'aller leur rendre une petite visite!

Joignez-vous à nous pour une visite de leurs locaux et pour en apprendre plus sur ce qu'ils font.

Lieu : 1262, chemin de l'Église, Saint-Polycarpe

La porte d'entrée est située à l'arrière du presbytère.



Quand : Mercredi le 26 mars à 13h30

REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES

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

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

Les Cèdres - 1^{er} mardi du mois
Loïc Dewavrin 438-842-2220

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

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

Notre-Dame-de-l'Île-Perrot - 2^e mercredi du mois
Sylvie Gauthier 514-971-0154

St-Clet - 3^e mercredi du mois
Odette Besner 450-456-3941

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

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

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

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



Être membre du CCAVS, c'est :



- *Participer au développement d'un organisme en plein essor dans Vaudreuil-Soulanges;
- *Pouvoir participer à tous les Rendez-vous du Centre (activités);
- *Bénéficier d'un prix avantageux sur les activités payantes;
- *Bénéficier d'informations de première ligne utiles pour vous;
- *Recevoir le magazine Entre-Nous;
- *Recevoir l'avis de convocation et l'ordre du jour de l'assemblée générale annuelle;
- *Participer aux discussions, délibérer et voter lors de l'assemblée générale annuelle.

DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

Nom : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Courriel : _____

**Coût de la cotisation annuelle
renouvelable le 1^{er} septembre de chaque année : 20\$
Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement**

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



En partenariat avec :

Québec 

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