

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Les Rendez-vous du Centre, pour les gens de 50 ans et plus, c'est une programmation d'activités diversifiée qui contribue à l'enrichissement de la vitalité intellectuelle, émotionnelle, physique et sociale des personnes qui y participent.

En partenariat avec :

Québec 

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des Aînés

Les inscriptions aux activités se feront à partir du 30 avril!

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

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

EXERCICES DOUX



Séances d'exercices doux et adaptés qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme physique.

Option Pincourt - Relâche les 21 et 28 avril et le 19 mai

Les lundis, jusqu'au 16 juin, de 10h30 à 11h30

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

Option Île Perrot

Les jeudis, jusqu'au 19 juin, de 10h30 à 11h30

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

Option St-Polycarpe

Les jeudis, jusqu'au 12 juin, de 14h à 15h

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!

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

ZUMBA GOLD

Les cours de Zumba GOLD s'adressent aux seniors et sont basés sur une chorégraphie Zumba®, mais d'intensité et de complexité moindres. Ces 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 !

Option St-Polycarpe - Relâche les 21 avril et 19 mai

Les lundis, jusqu'au 16 juin, de 10h30 à 11h30

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

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

Option Vaudreuil-Dorion

Les vendredis, jusqu'au 6 juin, de 10h à 11h

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

Coût par session : Membre 70\$ Non-membre 90\$



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

.....

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

14 mai, 28 mai et 11 juin, de 10 à 12h

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

Option Vaudreuil-Dorion

21 mai, 4 juin et 18 juin, de 13h30 à 15h30

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

Coût pour la session de 3 ateliers :

Membre 45\$ Non-membre 60\$

.....



Inscription OBLIGATOIRE.

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

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

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 automassages, ainsi que de la méditation (respiration guidée, mantra et plus).

Option St-Polycarpe

Les mercredis, jusqu'au 18 juin, de 10h à 11h15

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

Option Vaudreuil-sur-le-Lac

Les mercredis, jusqu'au 18 juin, de 13h30 à 14h45

Lieu : 128, rue des Rigolets

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



ATELIERS - MON DISQUE D'OR

Avec Patrick Richard, journaliste, écrivain, vidéaste et encore plus!

Ces ateliers mettent en lumière l'importance de laisser un témoignage numérique (vidéo, audio, photo ou écrit) qui traversera les générations. À travers des expériences pratiques, telles que l'écriture quotidienne et l'art de l'entrevue, les participants apprennent à structurer et préserver leurs souvenirs. Dans une ambiance de partage, d'humour et de bienveillance, chacun est invité à apporter son contenu personnel, afin de commencer à organiser son patrimoine numérique.

*** Pour faire partie du groupe, vous devez vous engager à être présent aux 5 ateliers qui s'échelonnent de mai à octobre 2025 (pause durant l'été).**

Quand : les mardis, de 13h30 à 15h30

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

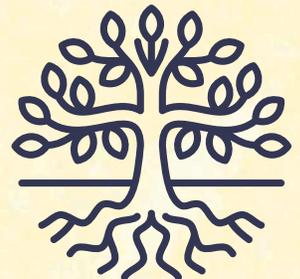
27 mai - Atelier 1 : Introduction au projet : Qu'est-ce que le patrimoine numérique ?

17 juin - Atelier 2 : Laisser sa trace : L'écriture comme mode de vie

16 septembre - Atelier 3 : L'art de l'entrevue - Questionner sa vie pour en extraire les minerais.

30 septembre - Atelier 4 : Vidéo témoignage - Raconter son histoire pour la mémoire

14 octobre - Atelier 5 : Mon disque d'or - La préservation et la conservation de notre patrimoine



Grâce à une subvention de Marie-Claude Nichols, députée de Vaudreuil, ce projet spécial vous est offert gratuitement.

Inscription OBLIGATOIRE.

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

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

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 Vaudreuil-Dorion, de 13h30 à 15h30

Quand : Les lundis, jusqu'au 11 août (relâches les 19 mai, 30 juin et 7 juillet)

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



Option St-Zotique, de 10h à 12h

Quand : Les mardis, jusqu'au 17 juin (relâche le 10 juin)

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

Option Rigaud, de 10h à 12h

Quand : les mercredis 7 et 21 mai, 4 et 18 juin et 2, 16 et 30 juillet

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

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

14 mai : La zoothérapie au Québec : en quoi ça consiste et quels en sont les bienfaits pour les aînés?

Présenté par Mme Jean-Grégoire, étudiante finissante en zoothérapie et kinésiologue

28 mai : La rédaction du testament; quoi savoir? (reprise du 29 janvier)

Présenté par le Centre de justice de proximité Montérégie



VAUDREUIL-DORION

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

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

15 mai : La zoothérapie au Québec : en quoi ça consiste et quels en sont les bienfaits pour les aînés?

Présenté par Mme Jean-Grégoire, étudiante finissante en zoothérapie et kinésiologue

29 mai : La rédaction du testament; quoi savoir? (reprise du 30 janvier)

Présenté par le Centre de justice de proximité Montérégie

12 juin : Découvrez le nouveau Pôle municipal et apprenez-en plus sur la programmation estivale de la ville!

Présenté par la Ville de Vaudreuil-Dorion

**Notez que ce brin de jasette aura lieu au pôle municipal au 2000, rue Émile-Bouchard*

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

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.

✿ **Jeudi le 8 mai, 11h30** - Pub irlandais Duke & Devine's (429 av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion)
À noter : menu réduit de 6 choix

✿ **Vendredi le 13 juin, 11h30** - Auberge des Gallants (1171, chemin Saint-Henri, Sainte-Marthe)
À noter : menu réduit; choix à faire à l'inscription

✿ **Mardi le 5 août, 11h30** - La frite à Brigitte (306, chemin du Fleuve, Coteau-du-Lac)
Pour ceux qui le désirent, nous nous promènerons ensuite au lieu historique à côté!



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 est servi.**



De 12h à 15h, les

- **Vendredi 9 mai** - La Croisée
- **Mardi 13 mai** - Pavillon Entre-Nous
- **Mardi 17 juin** - Pavillon Entre-Nous

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

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

Coût : Membre 20\$ Non-membre 30\$

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.

Quand : 1 mercredi sur 2 : les 14 et 28 mai et les 11 et 25 juin, de 13h à 15h30

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



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités ponctuelles

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

UN CAFÉ AVEC LA DG

La directrice générale du CCAVS, Josée Champagne, vous invite à venir jaser, en toute simplicité, autour d'un bon café et d'une petite collation. Bienvenue à tous!

Quand : Le mardi 6 mai à 13h30

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



FÊTE D'ÉTÉ du CCAVS



Participez à ce rassemblement pour tout simplement célébrer l'été avec les membres du CCAVS !

Un tirage d'un prix de présence sera fait parmi ceux qui porteront un accessoire festif sur le thème **Country-Western!**

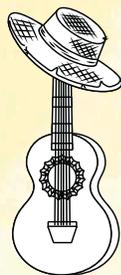
Quand: Le mardi 8 juillet, de 11h à 15h

Où: Parc historique de la Pointe-du-Moulin (2500, boulevard Don-Quichotte, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot)

Sur place :

- Musique et danse
- Dîner
- Jeux extérieurs

Coût : Membre 20\$
Non-membre 30\$



Payable au plus tard le 30 juin

À noter : un service gratuit d'autobus sera mis à la disposition de nos membres cette année! L'autobus partira de St-Polycarpe, passera par Vaudreuil-Dorion pour ensuite se rendre à l'événement!

Places limitées!

RESTO-BOWLING



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

Quand : Le mardi 22 juillet

Dîner : **Benny & Co - 11h30**

88, boul. Cardinal-Léger, Pincourt

Quilles : **Salon de quilles Pincourt -13h30**

111, boul. de l'Île, Pincourt

Coût : pour 2 parties de petites quilles

- 16\$ (avec location de souliers)

- 13\$ (sans location de souliers)

Payable au plus tard le 14 juillet

SORTIE - VISITE GUIDÉE DE LA MAISON TRESTLER

Sur un parcours de 16 pièces, du rez-de-chaussée à l'étage, vous découvrirez une immense demeure aux mille et un secrets. En effet, cette visite guidée vous racontera différents moments de la vie des Trestler, de leurs descendants et de ceux qui leur ont succédé.

Quand : Le mercredi 20 août à 13h30

Où : La Maison Trestler (85, chemin de la Commune, Vaudreuil-Dorion)

Coût : 10\$

Payable au plus tard le 12 août



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités spéciales

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

PIQUES-NIQUES

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



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

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

Quand : Les jeudis, de 11h30 à 14h

Consultez le calendrier ou appelez-nous afin de connaître l'adresse du parc mentionnée ci-dessous.



Option Secteur Soulanges

3 juillet : Parc Réjean-Boisvenu - Les Coteaux

17 juillet : Parc Rémi-Gauthier - St-Polycarpe

31 juillet : Parc Desjardins-du-Millénaire - St-Zotique

14 août : Parc Wilson - Les Coteaux

Option Secteur Vaudreuil

10 juillet : Parc Bel-Air - Vaudreuil-Dorion

24 juillet : Parc Bellevue - Pincourt

7 août : Parc de la Maison-Valois - Vaudreuil-Dorion

21 août : Parc-école des Quatre-Saisons - Vaudreuil-Dorion

BINGO ENTRE AMIS!

Activité pour les membres seulement!

À la demande générale, nous vous avons préparé des après-midis bingo! Apportez votre bonne humeur et nous nous chargeons du reste!

Quand : Le vendredi 27 juin, de 14h à 15h30

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

OU

Quand : Le vendredi 29 août, de 14h à 15h30

Où : Pavillon Entre-Nous (12, rue du Curé-Cholet, St-Polycarpe)

1\$ la carte : merci d'apporter des pièces de 1\$ ou de 2\$ pour payer.



LES RENDEZ-VOUS INTERGÉNÉRATIONNELS

**La ville de Vaudreuil-Dorion
et ses différents partenaires
vous invitent!**

**Durant tout le mois de mai,
participez aux différentes activités offertes!**



Afin de connaître la programmation complète des activités, consultez le site de la ville de Vaudreuil-Dorion (onglet Loisirs et culture, Vie communautaire, Les Rendez-vous intergénérationnels).

Le CCAVS vous invite déjà à réserver votre soirée du **vendredi 30 mai** : un pique-nique intergénérationnel aura lieu dans le cadre des portes ouvertes de La Croisée. Au menu : jeux et cours de Zumba pour tous les âges, foire communautaire, etc. Vous n'avez qu'à apporter votre pique-nique! Bienvenue à tous!

Plus de détails à venir!

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.



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/