

ENTRE - NOUS

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

Allergies saisonnières
et effets sur les oreilles

STOP
LE GASPILLAGE !

On cuisine tout au lieu de
mettre à la poubelle!

Solutions
santé

quelques conseils intéressants
pour mieux manger!

7 trucs

pour garder la maison
fraîche sans clim'!

Gratuit!

Depuis 1994

Volume 32, numéro 1 - Mai 2025



Heures d'ouverture :

**Du lundi au vendredi,
de 9h à 16h**

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

La popote roulante p. 4

Le bénévolat p. 6

Le CCAVS en images p. 7

**Allergies saisonnières et
effets sur les oreilles p. 9**

Les Rendez-vous du Centre p. 10

Stop le gaspillage! p. 18

Solutions santé p. 20

**7 trucs pour garder la maison
fraîche sans clim'! p. 21**

Espace divertissement p. 22

**12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0**

Téléphone : 450-265-3548

Téléphone sans frais : 1-855-510-3548

**Point de service de Vaudreuil-Dorion
(Édifice La Croisée)**

**1255, rue Émile-Bouchard
Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 0B7**

Téléphone : 450-424-8503

Courriel : reception@ccavs.ca

Site web: centredesainesvs.com

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

Carnet des postes téléphoniques

**Jessica Clemente - Poste 1
Coordonnatrice de la popote roulante**

**Sarah Claude Lessard - Poste 2
Coordonnatrice du bénévolat**

**Isabelle Massé et Marianne Alarie - Poste 3
Service des activités**

**Denis Bélanger - Poste 4
Chef cuisinier**

**Josée Champagne - Poste 5
Directrice générale**

**Chantal Quesnel - Poste 6
Comptable**

**Lucie Gascon - Poste 7
Directrice des opérations**

**Linda Lambert - Poste 0
Secrétaire-réceptionniste**

Conception du journal : Isabelle Massé,
Marianne Alarie et Josée Champagne

LE MOT DU *chef cuisinier*

MANGEZ-VOUS SUFFISAMMENT DE PROTÉINES ET DE FAÇON ÉQUILBRÉE ?

La perte de masse musculaire survient naturellement avec l'âge et peut occasionner, chez les personnes vieillissantes, des chutes, des fractures et, en dernier lieu, la perte d'autonomie. Sous la direction de Samaneh Farsijani de l'École de nutrition humaine de l'Université McGill, un groupe de chercheurs a peut-être trouvé une manière de préserver plus longtemps la masse musculaire : répartir l'apport quotidien de protéines recommandé dans les trois repas de la journée (2017).



Les chercheurs ont analysé des données de l'étude NuAge; une étude québécoise sur la nutrition comme déterminant d'un vieillissement réussi (2007). Ils y ont sélectionné 914 femmes et 827 hommes en bonne santé âgés de 67 à 84 ans, puis ont étudié leur performance physique pendant trois ans. L'étude NuAge avait déjà démontré qu'une répartition plus équilibrée de l'apport protéinique quotidien (viandes, volailles, poissons, légumineuses, oeufs, produits laitiers, tofu, noix et graines), peu importe la quantité, était associée à une meilleure masse musculaire chez les personnes âgées. Les chercheurs, dirigés par Samaneh Farsijani, ont voulu vérifier si la répartition de l'apport en protéines pouvait aussi influencer sur la préservation de la force musculaire et de la mobilité dans ce groupe de la population exposé au risque de déclin fonctionnel.

Les données sur l'alimentation de ces hommes et de ces femmes ont été analysées, dont la quantité de protéines en grammes ingurgitées à chaque repas. « Notre étude observationnelle a permis d'établir des associations entre une répartition plus équilibrée des protéines dans les trois repas de la journée et une plus grande force musculaire chez les personnes âgées des deux sexes tout au long de la période de suivi de trois ans », explique Stéphanie Chevalier, cochercheuse de l'étude et professeure agrégée à l'École de nutrition humaine de l'Université McGill, en entrevue avec Perspective infirmière. Un apport protéinique mieux réparti entre les trois repas est aussi associé à une meilleure mobilité, mais seulement chez les hommes.

Plus de protéines?

« Il se dessine un consensus parmi les experts pour soutenir un apport en protéines plus important chez les personnes âgées, ajoute Stéphanie Chevalier. Ce consensus est fondé sur un ensemble d'études observationnelles et d'interventions faites au cours des vingt dernières années. » Selon l'état actuel des connaissances, **l'apport quotidien en protéines suggéré chez les personnes âgées est de 1,2 g par kg de poids corporel**. Pour un homme de poids moyen, cela correspond à 90 g par jour et pour une femme, à 75 g (Bauer et al., 2013).

D'autres études seront nécessaires avant de voir ces suggestions devenir des recommandations officielles. « Dans l'intervalle, je rappelle aux personnes âgées, surtout celles qui ont peu d'appétit, d'inclure de bonnes sources de protéines à chaque repas, indique Stéphanie Chevalier, et elles n'ont pas besoin de compter les grammes. »

Source : Site Internet de l'Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec, mai 2018

Pour nos clients de la popote, nous aurons un menu riche en protéines lors de la livraison du choix du chef le 15 mai :

*Crème de carottes et lentilles rouges
Poitrine de poulet glacé à la pêche
Riz avec edamames et grains de maïs.
Yogourt grec avec petits fruits.*

61 g
de protéines
pour ce
repas!

*Denis Bélanger,
Chef cuisinier*

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.

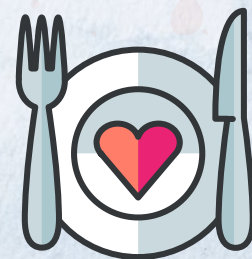


Le prix du repas chaud est de 8\$. Il n'y a pas de taxes ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants les lundis, mercredis et jeudis midi. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont 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

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) :

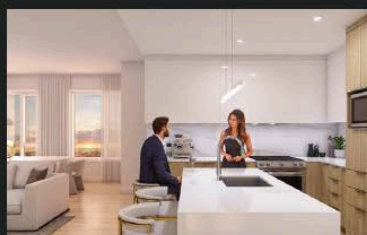
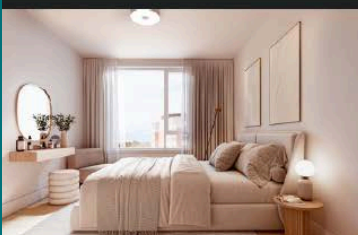
☎ 450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548 et faites le 0

✉ reception@ccavs.ca



**DES CONDOS LOCATIFS CLÉ EN MAIN À
VAUDREUIL-DORION**

DISPONIBLE MAINTENANT



CARA

UN PROJET SIGNÉ PLAN A

PLUS DE 20 AIRES COMMUNES, PARFAITES
POUR S'ÉVADER DU QUOTIDIEN



SAUNA SEC
ET HAMMAM



PISCINE INTÉRIEURE
ET EXTÉRIEURE



SALLES
DE JEUX



RESTAURANT
ET LOUNGE



CENTRE FITNESS
ET AIRE DE DANSE



ESPLANADE

condoscara.com
438.816.8025

Prendre le temps de

donner de son temps!



En vous engageant à nos côtés, vous offrirez un soutien vital aux personnes vulnérables de notre communauté.

En tant que bénévole, vous briserez l'isolement social, partagerez des moments chaleureux et apporterez des repas nutritifs aux bénéficiaires. Ensemble, nous pouvons créer un impact positif dans la vie de ceux qui en ont besoin!



Rencontrez votre nouvelle coordonnatrice des bénévoles

Bonjour,

Mon nom est Sarah Claude Lessard et je suis la nouvelle coordonnatrice des bénévoles au centre. Je suis nouvelle dans le monde du communautaire et j'adore ça! Mon rôle est de coordonner la logistique du bon fonctionnement des opérations liées aux bénévoles dans l'organisme. J'assure le recrutement, l'accueil, l'intégration et la formation des bénévoles pour la réalisation de la mission du CCAVS. Si vous avez du temps à offrir, n'hésitez pas à m'écrire un courriel ou à m'appeler et il me fera plaisir de vous éclairer sur le fonctionnement des opérations! Merci et au plaisir!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Le CCAVS convie ses membres à son assemblée générale annuelle.

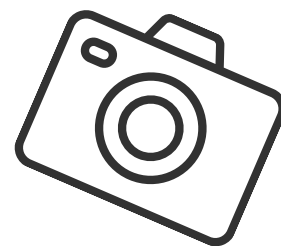
Le mardi **10 juin 2025 à 10h30**

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

Pour vous inscrire, contactez Linda Lambert au
☎ 450-265-3548, option 0 ou 1-855-510-3548, option 0
✉ reception@ccavs.ca



Le CCAVS en images!



**Sortie au Bricolo Café Céramique
à Vaudreuil-Dorion**



**Participants lors du resto-rencontre
au restaurant Chez 4's à Rigaud**



**Activité de jeux de société à La
Croisée les lundis après-midis**



**Participants lors du resto-rencontre au
restaurant Au Vieux Duluth**



**Quelques-uns de nos précieux bénévoles, en compagnie de Claude
Comeau, maire de Pincoirt, bénévole d'un jour lors de la SQPR**



**Participants à l'activité de billard
les mercredis après-midis**



**Fête de Noël 2024 à Les Cèdres;
merci à toutes les personnes présentes à cette fête!**



**Participants aux ateliers d'art
Hiver 2025**

RAPPEL : 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 9 juin 2025, chaque membre qui recrute un nouveau membre se verra attribuer une chance de gagner un prix qui sera remis lors de 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, nous pourrions vous ajouter au tirage qui aura lieu! Plusieurs participations sont possibles.

Pour plus de détails, communiquez avec Isabelle ou Marianne du service des activités.

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

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé



Vous avez des questions sur nos services mobiles et en ligne?

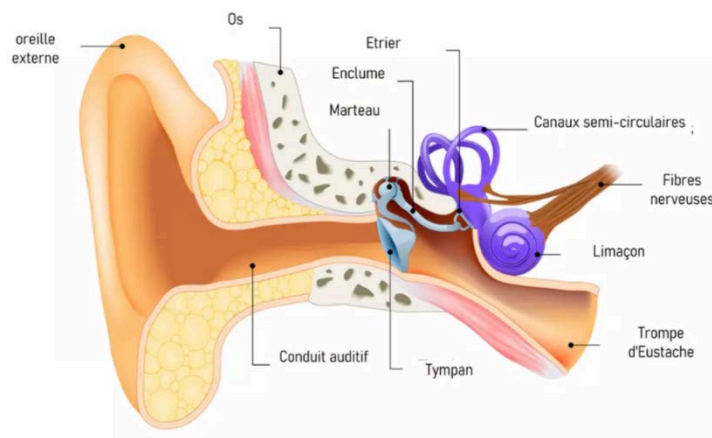
Nous sommes là pour vous guider à chaque étape. Venez nous rencontrer!

 **Desjardins**
Vaudreuil-Soulanges

Allergies saisonnières *et effets sur les oreilles*

Les allergies saisonnières sont un problème de santé qui touche environ 25% des adultes et 20% des enfants. Parmi les principaux symptômes pouvant être ressentis par les personnes souffrant d'allergies saisonnières, on retrouve notamment les éternuements et la congestion nasale.

Ces symptômes découlent d'une condition appelée «rhinite allergique» qui touche approximativement 15% de la population générale. La rhinite allergique est une réaction inflammatoire du tissu du nez face aux allergènes (ex.: pollen). Les données de la littérature scientifique nous montrent que la rhinite allergique peut également nuire au fonctionnement d'un important conduit reliant le nez à l'oreille, soit la trompe d'Eustache. Le tissu de la trompe d'Eustache étant relié à celui du nez, la réaction inflammatoire liée aux allergies saisonnières peut mener au blocage de ce conduit.



La trompe d'Eustache est une structure qui permet, entre autres, de réguler la pression d'air dans une partie de l'oreille qu'on appelle l'oreille moyenne. Concrètement, la trompe d'Eustache est responsable de la sensation d'oreille qui bouche et débouche, telle que ressentie lors des voyages en avion ou en voiture dans des endroits montagneux. Donc, un problème dans le fonctionnement de la trompe d'Eustache, aussi appelée «dysfonction tubaire», peut avoir diverses conséquences sur les oreilles.

Parmi celles-ci, on retrouve :

- **Sensation de pression à l'oreille**
- **Douleur à l'oreille**
- **Baisse d'audition**
- **Sensation d'oreille pleine**
- **Acouphènes**
- **Problème d'équilibre**

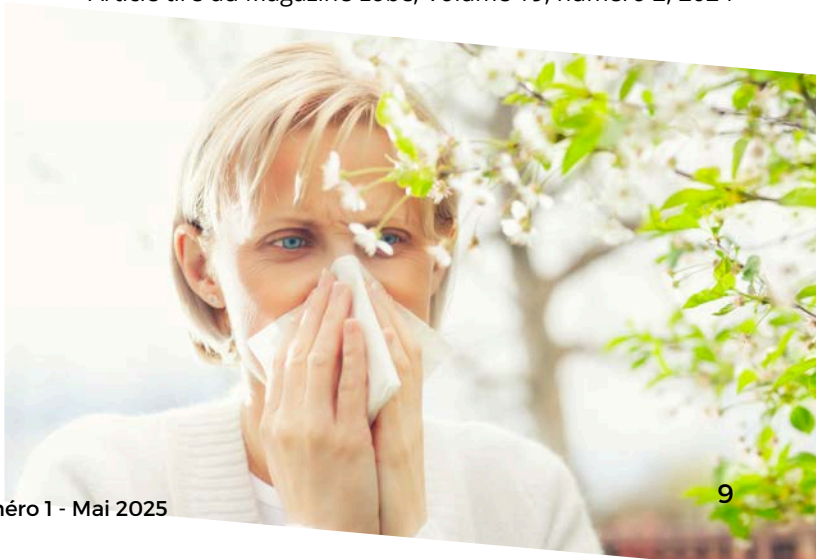
Généralement, ces conséquences sont temporaires, puisqu'elles dépendent de la durée des allergies saisonnières. Toutefois, si la dysfonction tubaire perdure, il est possible qu'un liquide se loge derrière le tympan résultant en une otite moyenne. Cette condition est susceptible d'affecter l'audition de façon significative et peut nécessiter une consultation médicale.

Si vous avez des doutes ou des inquiétudes face à un problème d'oreille pouvant être lié aux allergies saisonnières, n'hésitez pas à consulter un audiologiste ou un médecin ORL.

Olivier Richer

Audiologiste exerçant à Québec

Article tiré du Magazine Lobe, Volume 19, numéro 2, 2024



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

CCA VS (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 Pin court - 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'échelonneront 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



STOP

le gaspillage!



On cuisine **tout** au lieu de mettre à la poubelle!

Jeter nos légumes délaissés dans le frigo, nos retailles inutilisées, nos restants peu inspirants et nos fruits oubliés, c'est comme jeter notre argent à la poubelle. Évitez le gaspillage alimentaire et ses impacts négatifs grâce à nos conseils de planification, de conservation et de préparation!

Une histoire de gaspillage alimentaire

Devenu l'un des enjeux économiques et environnementaux les plus importants des dernières années, le gaspillage alimentaire prend d'assaut l'actualité. Et ce n'est pas sans raison : chaque année, au moins 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont jetées autour du globe. Au Canada, cela représente environ 31 milliards de dollars de nourriture comestible qui se retrouve aux vidanges!

Même s'il est facile de mettre la faute sur l'industrie alimentaire et ses pratiques de production, il faut savoir que 47% du gaspillage alimentaire au Canada se fait chez le consommateur. Plus précisément, quelque 400\$ de nourriture sont jetés par personne chaque année!

Plusieurs ressources sont nécessaires à la production, à l'emballage et au transport de denrées alimentaires. C'est donc dire que lorsque l'on jette de la nourriture, on nuit également à l'environnement, car ces ressources sont aussi gaspillées.

À titre indicatif :

- Jeter un pain équivaut à rouler en voiture pendant 2,25 km.
- Jeter un steak moyen équivaut à laisser une lampe de 60 W allumée pendant 70 heures.

On se retrouve donc avec un problème qui, en plus d'avoir un impact économique considérable, est à l'origine d'une énorme partie de la production de gaz à effet de serre.

Mais ne désespérons pas : réduire le gaspillage alimentaire à petite échelle, c'est plus simple que ça en a l'air. Il suffit de bien planifier nos menus, de savoir conserver nos aliments et de connaître les meilleures façons de les réutiliser. Arrêtons de lancer notre argent par les fenêtres!



Nos conseils pour limiter le gaspillage chez soi

Ces trucs simplissimes vous aideront à faire un pied de nez au gaspillage à la maison!



Bien planifier

Le premier pas vers un tournant zéro gaspillage est la planification. Inspirez-vous de ces trucs pour dire adieu aux surplus de nourriture qui finiront dans la poubelle!

- **Faire un inventaire du frigo.** Au moins une fois par semaine, ouvrez le frigo pour faire l'inventaire de son contenu. Prenez note de ce qu'il vous reste et surtout, de ce qu'il faudra manger rapidement. Cette petite étape vous aidera assurément à épargner quelques aliments... et quelques sous!
- **Planifier le menu de semaine.** Avant de vous rendre à l'épicerie, pensez bien à ce que vous allez manger pendant la semaine. Cela vous évitera d'acheter certains aliments en trop grosse quantité.
- **Pensez aux restes.** Vous vous retrouvez souvent avec les mêmes restes? Essayez de vous y préparer! Qu'il s'agisse des restes d'une grosse pièce de viande ou d'un surplus de légumes que vous gaspillez souvent, pensez à différentes façons de tirer profit de ces aliments en cuisine avant de les acheter!

Mieux conserver ses aliments

Bien utiliser le frigo. Pour prolonger la vie de vos aliments dans le frigo, ceux-ci doivent y être disposés selon une certaine logique. Par exemple, les aliments plus fragiles comme le lait ou le yogourt devraient être placés sur la tablette supérieure, car il s'agit de la zone la plus froide du frigo. Dans la porte, on trouvera les condiments ainsi que les jus entamés, et dans les tiroirs à fruits et légumes... les fruits et légumes! Enfin, les aliments entamés, les fromages et les produits de boulangerie auront leur place sur la tablette centrale.

Les bons aliments à la bonne place. Chaque aliment a sa place dans la cuisine, et les entreposer au bon endroit leur permettra de rester frais plus longtemps. Par exemple, les pommes de terre, les oignons et les gousses d'ail préfèrent les endroits sombres et frais, alors que les avocats, les bananes et les melons seront plus à leur place sur le comptoir le temps qu'ils mûrissent. Bien respecter ces particularités aidera à prolonger la vie de vos aliments!

Les bons plats et sacs. Assurez-vous que vos plats et sacs sont bien hermétiques. Ainsi, vos aliments seront mieux protégés de l'air et resteront bons plus longtemps.

Source : Magazine 5-15, Novembre 2017



TOUJOURS PRÉSENTE
DANS NOTRE COMMUNAUTÉ!

MARIE-CLAUDE
NICHOLS
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL



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



solutions santé

Êtes-vous curieux en matière d'alimentation? Voici quelques conseils intéressants pour mieux manger!



Aliment vedette

La camerise

Quoi? La camerise (ou chèvrefeuille comestible) est une petite baie ovale dont la couleur de la peau rappelle celle du bleuet. Sa chair pourpre renferme de petites graines presque imperceptibles en bouche. Sa saveur, quant à elle, est un mélange de mûre, de nectarine, de prune et de rhubarbe.

Où? Résistante aux conditions de culture nordiques, la camerise a été implantée au Québec en 2007, où elle est récoltée dès le début de l'été.

Comment? À l'instar des autres petits fruits, on peut la consommer fraîche ou la cuisiner dans plusieurs recettes (confitures, smoothies, pâtisseries, jus, etc.)

Pourquoi? Il s'agit de l'un des petits fruits les plus riches en antioxydants ainsi que d'une bonne source de vitamines A et C, de potassium, de calcium, de phosphore, de magnésium et de fibres.

Vitamine D : quels aliments en procurent?

La vitamine D joue un rôle important sur la santé des os, sur l'humeur ainsi que sur la prévention du cancer et des maladies du coeur. Si, en hiver, la diminution de l'exposition au soleil peut occasionner un déficit en vitamine D, en été, l'usage d'un écran solaire peut empêcher la peau de synthétiser la vitamine D. Or, comme les rayons UVB du soleil sont la principale source naturelle de vitamine D, on peut se tourner vers des aliments qui en renferment pour nous aider à combler nos besoins quotidiens tout en continuant de protéger notre peau : poissons gras, oeufs, lait, yogourt, aliments enrichis (boissons végétales, céréales, jus), huiles de foie de poisson, margarine, etc.



VRAI OU FAUX?

Manger du fromage aide à la prévention des caries



VRAI. Le fromage renferme des lipides qui viennent couvrir les dents d'un film protecteur, mais il contient aussi des éléments nutritifs favorables à leur santé. Le fromage ferme serait plus bénéfique encore: puisqu'il exige davantage de mastication, il favorise la production de salive, laquelle neutralise l'acidité causée par les aliments sucrés. De plus, les protéines du fromage aident à limiter les dépôts de bactéries sur les dents, tandis que sa teneur en minéraux (en calcium, notamment) contribue à leur reminéralisation. Pour maximiser l'effet protecteur du fromage sur les dents, on conseille de le consommer en fin de repas ou après une collation contenant des glucides.

Une petite quantité (de 20 à 50 g de fromage) suffit.



Source : Magazine 5-15, Juin 2020

7 trucs pour garder la maison fraîche **sans clim'**

Solutions maison

Quand la température grimpe en flèche, l'air conditionné devient notre meilleur allié! Toutefois, ses bienfaits s'accompagnent souvent d'une facture d'électricité salée. Voici nos astuces pour l'éviter.

1

Gare aux fenêtres

Les fenêtres laissent entrer environ 25% de la chaleur: afin d'éviter cette infiltration, fermez les rideaux ou les stores et installez des auvents au-dessus des fenêtres exposées au soleil. Pour laisser entrer la fraîcheur, on recommande de fermer les fenêtres le jour et de les ouvrir la nuit.

2

Minimiser l'utilisation des électros

Comme les appareils ménagers de grande taille produisent beaucoup de chaleur, limitez leur utilisation par temps chaud et utilisez-les de préférence le soir, lorsque la température est plus fraîche.

3

Pratique, le ventilateur!

Même avec une température élevée, les ventilateurs au plafond ou au sol sont efficaces pour faire circuler l'air et pour diffuser une brise vivifiante.

4

Emprisonner la fraîcheur

L'isolation n'est pas réservée qu'à l'hiver! En installant des bandes isolantes autour des portes et des fenêtres, on empêche l'air frais de s'échapper.

5

Éclairage à privilégier

En remplaçant les ampoules incandescentes et halogènes par des ampoules fluocompactes, vous réduirez la chaleur émise pour une même quantité de lumière diffusée. Autre atout : la durée de vie de ce type d'ampoule est dix fois plus grande que celle des ampoules incandescentes.

6

Rempart végétal

En plus d'être jolis, les plantes grimpantes, les arbres et autres végétaux extérieurs protègent de la chaleur. Ils peuvent faire chuter la température de la maison de 7 à 9 degrés Celsius.

7

Déshumidifier l'air

Beaucoup plus inconfortable que l'air sec, l'air humide peut se dissiper grâce à l'utilisation d'un déshumidificateur.



Source : Magazine Barbecue & autres délices d'été,
Vol. 3, numéro 8 - Juin 2014

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ - Temps des sucres

9 lettres : _ _ _ _ _



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

ACTIVITÉ
AGRÉABLE
ALIMENTS
AMICAL
AMIS
APPÉTIT
ARBRE
BANC
BEAUCOUP
BOIS
BONJOUR
BOUILLIR

BUFFET
CABANE
CARIOLE
CAUSERIE
CHANSONNIER
CHAUDIÈRE
CRÊPES
CULTUREL
DANSE
DINER
ENDROIT
ÉRABLIÈRE

ÉVÉNEMENT
FAMILLE
FÊTE
FÈVES AU LARD
FESTIN
GENS
HABITUDE
HAUT
JAMBON
JOURNÉE
LOCAL
MANGE

MEMBRES
MOIS
NEIGE
NOUVEAUTÉ
OMELETTES
ŒUFS
PAISIBLE
PARTAGER
PARTICIPE
PATATE
PERSONNAGE
PLAISANT

POIS
PRINTEMPS
PROMENADE
RASSEMBLE
RÉCRÉATIF
RELAXER
RÉGION
REPAS
RÉSERVATION
ROUTE
SALLE
SAUTE

SENTIERS
SEUL
SIROP
SOUPE
SUCRE
TABLE
TARTE
TERRE
TIRE
TRAINEAUX
VISITE

ESPACE DIVERTISSEMENT

QUESTION D'ORDRE

À partir d'un thème, plusieurs éléments vous sont donnés dans le désordre, à vous de les remettre en ordre!
Replacez-les de 1 à 5 selon les indications données.



A. Signes astrologiques, en ordre chronologique dans l'année

1	Vierge
2	Gémeaux
3	Taureau
4	Poissons
5	Sagittaire

--	--	--	--	--

B. Polygones selon leur nombre de côtés, en ordre croissant

1	Trapèze
2	Hexagone
3	Triangle
4	Ennéagone
5	Dodécagone

--	--	--	--	--

C. Noyaux et pépins de fruits selon leur grosseur, en ordre croissant

1	Avocat
2	Pêche
3	Fraise
4	Melon d'eau
5	Pomme

--	--	--	--	--

D. Distances selon leur conversion en mètres, en ordre croissant

1	1000 mm
2	10 cm
3	1000 dm
4	1 km
5	0,01 m

--	--	--	--	--

E. Mammifères selon leur espérance de vie moyenne, en ordre croissant

1	Vache
2	Femme
3	Chat
4	Souris
5	Autruche en liberté

--	--	--	--	--

F. Organes du corps selon leur grosseur, en ordre croissant

1	Peau
2	Foie
3	Vessie
4	Vésicule biliaire
5	Pancréas

--	--	--	--	--



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/**