

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 mardi 26 août!

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

Pour vous inscrire, contactez Marianne Alarie, notre agente de participation sociale :

- participation@ccavs.ca
- CCAVS (Secteur Soulanges) 450-265-3548 (poste 225)
- La Croisée (Secteur Vaudreuil) 450-424-8503



Vous désirez participer à nos activités récurrentes?

Notez que votre adhésion de membre doit être à jour.

Le renouvellement annuel des adhésions se fait au mois de septembre de chaque année et coûte 20\$.

Appelez-nous pour obtenir plus d'informations!

**À noter que,
pour les activités ponctuelles,
un prix membre et
un prix non-membre
est disponible.**



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités récurrentes

EXERCICES DOUX

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

Option L'Île-Perrot - relâche le 13 octobre

Les lundis, du 22 septembre au 1^{er} décembre, de 10h30 à 11h30

Lieu : Centre communautaire Paul-Émile-Lépine (150, boul. Perrot)

Option St-Polycarpe - relâche les 7 octobre et 11 novembre

Les mardis, du 23 septembre au 9 décembre, de 14h à 15h

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

Option Pointe-des-Cascades - relâche le 16 octobre

Les jeudis, du 25 septembre au 4 décembre, de 10h30 à 11h30

Lieu : Bibliothèque Adrienne DeMontigny-Clément (87, chemin du Fleuve)

Coût : 30\$

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



YOGA SUR CHAISE

Apprenez les bienfaits du yoga et les bonnes techniques de cette discipline avec ces cours sur chaise, adaptés aux aînés.

Option Vaudreuil-Dorion avec Nicole Di-Méo

Les mardis, du 30 septembre au 9 décembre

Groupe 1 : 10h À 11h

Groupe 2 : 11h15 À 12h15

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

Option L'Île-Perrot avec Lisane Villeneuve

Les jeudis, du 25 septembre au 4 décembre, de 10h à 11h

Lieu : Centre communautaire Paul-Émile-Lépine (150, boul. Perrot)

Option St-Polycarpe avec Nicole Di-Méo

Les vendredis, du 3 octobre au 12 décembre, de 13h30 à 14h30

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

Coût : 110\$



Inscription OBLIGATOIRE.

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

Volume 32, numéro 2 - Septembre 2025

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

ZUMBA GOLD

Les cours de Zumba GOLD s'adressent aux aînés 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 le 13 octobre

Les lundis, du 22 septembre au 1^{er} décembre, de 10h30 à 11h30

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

Coût : 100\$

Option Vaudreuil-Dorion

Les vendredis, du 3 octobre au 5 décembre, de 10h à 11h

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

Coût : 120\$

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



ATELIERS D'ART

Cinq cours, 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

8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre et 3 décembre,
de 10 à 12h

Lieu : 1250, rue Principale

Option Vaudreuil-Dorion

15 et 29 octobre, 12 et 26 novembre et 10 décembre,
de 13h30 à 15h30

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

Coût : 75\$



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 pratiquerez différents exercices doux, des automassages, ainsi que de la méditation (respiration guidée, mantra et plus).

Option St-Polycarpe

Les mercredis, du 24 septembre au 10 décembre, de 10h à 11h15

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

Option Vaudreuil-sur-le-Lac

Les mercredis, du 24 septembre au 10 décembre, de 13h à 14h15

Lieu : 128, rue des Rigolets

Coût : 120\$



CERVEAU EN FORME

Cerveau en forme propose des ateliers d'activités de stimulation intellectuelle aux aînés de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement normal, sans diagnostic de déficit cognitif. Venez pratiquer des jeux de mémoire, de connaissances et d'autres trucs pour garder votre mémoire alerte et pour maintenir la vigueur de vos facultés mentales. Ces facultés sont essentielles au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des aînés.

Matériel requis : papier, crayons, efface.

Option St-Lazare - relâche le 13 octobre

Les lundis, du 15 septembre au 10 novembre, de 13h30 à 15h

Lieu : Centre communautaire, salle St-Charles 1 et 2 (1301, rue du Bois)

Option Les Coteaux - relâche le 14 octobre

Les mardis, du 16 septembre au 11 novembre, de 10h à 11h30

Lieu : 21, rue Prieur

Coût : 30\$



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 - relâche les 13 octobre et 8 décembre
Les lundis, du 22 septembre au 15 décembre, de 13h30 à 15h30
Lieu : Édifice La Croisée (1255, rue Émile-Bouchard)

Option St-Zotique - relâche les 14 et 28 octobre
Les mardis, du 23 septembre au 9 décembre, de 9h30 à 11h30
Lieu : 1250, rue Principale



Option Rigaud
Les mercredis 24 septembre, 1^{er}, 8, 22 et 29 octobre, 5, 19 et 26 novembre et 3 et 17 décembre, de 9h30 à 11h30
Lieu : Bibliothèque de Rigaud (102, rue Saint-Pierre)

Option Vaudreuil-sur-le-Lac - relâche le 26 septembre
Les vendredis, du 19 septembre au 5 décembre, de 10h à 12h
Lieu : 128, rue des Rigolets

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 9h30 à 11h30

15 octobre : Découvrez les solutions automatisées de Desjardins

Avec la Caisse Desjardins Vaudreuil-Soulanges

12 novembre : S'informer pour mieux se loger

Avec l'Office régional d'habitation de Vaudreuil-Soulanges

10 décembre : La prévention incendie n'a pas d'âge

Avec le Cercle d'histoire de Rigaud



VAUDREUIL-DORION

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

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

16 octobre : Découvrez les solutions automatisées de Desjardins

Avec la caisse Desjardins Vaudreuil-Soulanges

13 novembre : S'informer pour mieux se loger

Avec l'Office régional d'habitation de Vaudreuil-Soulanges

11 décembre : Les services offerts par La Maison des soins palliatifs Libella (Anciennement la Maison de soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges)

Avec La Maison des soins palliatifs Libella

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.

Lundi le 15 septembre, 11h30

Restaurant Botté (400, rue Main, Hudson)

Mercredi 29 octobre, 10h

Restaurant La Basse Cour (70, QC-338, Les Coteaux)

Jeudi le 27 novembre, 11h30

Restaurant Carlos & Pepe's (37, boul. de la Cité-des-Jeunes, #110, Vaudreuil-Dorion)



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.**

Option St-Polycarpe

Les mardis 9 septembre, 7 octobre et 11 novembre, de 12h à 15h

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

Option Vaudreuil-Dorion

Les vendredis 19 septembre, 31 octobre et 21 novembre, de 12h à 15h

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

Coût : 20\$



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.

1 mercredi sur 2 : les 10 et 24 septembre, les 8 et 22 octobre, les 5 et 19 novembre, et les 3 et 17 décembre, de 13h à 15h30

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



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

CUISINES COLLECTIVES AVEC NOTRE CHEF CUISINIER!

Vous avez envie de cuisiner des plats réconfortants, en groupe, en compagnie de d'autres membres et du chef cuisinier du CCAVS? Cette activité est pour vous! Apprenez des trucs avec Denis notre chef, cuisinez en bonne compagnie dans notre cuisine professionnelle et rapportez vos plats à la maison! Apprentissages et plaisir garantis!

Un mercredi sur deux, de 15h30 à 17h30, au CCAVS au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe

Groupe 1

Les 10 et 24 septembre et les 8 et 22 octobre

Groupe 2

Les 5 et 19 novembre et les 3 et 17 décembre

Coût : 40\$



PROGRAMME PIED



Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) est un programme gouvernemental en prévention des chutes. Il s'adresse aux aînés autonomes de 65 ans et plus vivant à domicile. **Une session s'échelonne sur 12 semaines, à raison de 2 rencontres par semaine (une rencontre d'une durée de 1h et l'autre de 1h30).** C'est donc 24 séances d'exercices et d'informations données gratuitement par une animatrice formée par la FADOQ.

Option St-Polycarpe

Les mardis (10h-11h) et jeudis (10h-11h30),
du 16 septembre au 4 décembre

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

Option Vaudreuil-Dorion

Les mardis (13h30-14h30) et jeudis (13h30-15h),
du 16 septembre au 4 décembre

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

****Notez que les cours de la première et de la dernière semaine de la session seront plus longs, car il y aura des évaluations sur rendez-vous.****

Critères de participation :

1. Avoir 65 ans et plus ;
2. Être autonome ;
3. Vivre à domicile ;
4. Avoir chuté dans la dernière année, craindre de chuter ou être préoccupé par son équilibre ;
5. Être motivé et capable de suivre un programme 2 fois par semaine pendant 12 semaines.

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités ponctuelles

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chacune des activités.

ATELIER B.A.M. BOUGE, APPRENDS, MANGE!

Quand : Le jeudi 16 octobre, de 10h à 12h
Lieu : La Croisée (1255, rue Émile-Bouchard)

Avec Jiana Saad, conférencière, enseignante, auteure, formatrice, master coach et praticienne en neurosciences.

Une rencontre unique : bouger, réfléchir, partager! On se rassemble autour du cœur, du corps et d'un petit plaisir simple à partager. Il n'est jamais trop tard pour cultiver la paix intérieure, apprendre à mieux se connaître et nourrir ce qui nous fait du bien.

Cette activité de 2 h se déroulera en trois temps:

- Une conférence d'une heure pour parler de la gestion des émotions, de la résilience et de ce qui nous aide à garder l'équilibre quand la vie nous bouscule;
- Une séance d'activités physiques de 30 minutes, adaptée à chacun, pour faire bouger le corps et libérer les tensions;
- Un goûter-réflexion de 30 minutes, fourni par l'animatrice, inspiré de sa mère et de son incroyable résilience pendant la guerre civile au Liban.

Coût : Membre 45\$ Non-membre 55\$



ACTIVITÉ QUIZ !



Isabelle animera un jeu-questionnaire de connaissances générales pour tous! Pas besoin de performer, seulement de vous amuser!

Quand : Le lundi 17 novembre, de 13h30 à 15h00
Lieu : Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

FÊTE DE NOËL DU CCAVS

Rassemblement festif pour célébrer ensemble la fête de Noël qui approche!

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

Quand : Le lundi 8 décembre, de 11h à 15h

Lieu : Salle communautaire de St-Clet (4, rue du Moulin)

Coût : Membre 30\$ Non-membre 40\$

*Breuvages non inclus

*Service de bar sur place

UN NOËL MAGIQUE: CONTES, LÉGENDES ET ACCORDÉON ENCHANTÉ

Robert Payant offre un spectacle envoûtant qui transporte le public dans l'atmosphère magique du temps des fêtes. Avec sa voix chaleureuse et son talent de conteur, il revisite les classiques de la saison, tels que "La Chasse-Galerie", "La Petite Fille aux Allumettes", "Befana", et les contes de "Saint-Nicolas". Les fées, les lutins, les Ursides, Rudolf, Fouettard et plusieurs légendes entourant les décorations de Noël et la symbolique. Le tout est ensemencé d'airs à l'accordéon diatonique et de courtes chansons pour le plus grand plaisir de tous!

Quand : Le mardi 16 décembre, de 13h30 à 14h30

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

Avec Robert Payant, animateur en patrimoine vivant



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités spéciales

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chacune des activités.

CAFÉ-RENCONTRES

Participez à ces rencontres en toute simplicité, animées par des membres du CCAVS!

La Thaïlande, de Bangkok à Chiang Mai

Le mercredi 17 septembre, de 10h30 à 12h

Un circuit d'histoires et de dépaysement dans un périple au travers la Thaïlande, le tout présenté en projection visuelle.

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

Avec Louise Leduc, grande voyageuse

Atelier d'écriture - Mémoires pour vos petits-enfants

Le vendredi 17 octobre, de 10h30 à 12h

Luce partagera avec vous l'expérience des livres annuels qu'elle a créés pour ses petits-enfants. Si vous avez toujours rêvé d'écrire vos mémoires et de transmettre vos souvenirs, mais ne savez pas par où commencer, cet atelier est fait pour vous.

Lieu : CCAVS (12, rue Curé-Cholet)

Avec Luce Faucher, enseignante retraitée

CORRESPONDANCE INTERGÉNÉRATIONNELLE - MOTS ET MÉMOIRE

Édition 2025-2026

Vous aimez l'écriture? Vous aimeriez participer à une activité intergénérationnelle qui vous permettra de créer un beau lien avec un jeune de secondaire 1?

Inscrivez-vous à ce magnifique projet de correspondance et échangez des lettres toute l'année avec un enfant. Les jeunes vous partageront leur réalité actuelle et vous, en échange, pourrez leur raconter des bouts de votre histoire, leur donner des conseils et surtout, créer un lien particulier avec eux.

Cette correspondance se déroulera tout au long de l'année scolaire 2025-2026 et se terminera par une rencontre, en personne, avec votre correspondant(e) en mai 2026.

Date limite d'inscription au projet : le vendredi 5 septembre, 16h

Pour participer à ce projet, sachez que vous devez être présent à une rencontre d'information obligatoire qui aura lieu le jeudi 11 septembre ou le vendredi 12 septembre, à votre convenance. Plus de détails sont à venir.

Vous devrez aussi être présent en mai 2026 pour la rencontre avec les jeunes - date à déterminer.

Dîner-Spectacle



pour souligner la

Journée internationale des aîné.e.s

Le vendredi 26 septembre

11h à 15h



FÊTE DES AÎNÉS

de la Table de concertation
des aînés de Vaudreuil-
Soulanges

Événement organisé par
la Table de concertation
des aînés de Vaudreuil-
Soulanges afin de
souligner la Journée
internationale des aînés.

Sur place : Dîner chaud
servi par le traiteur Marc
Besner de Coteau-du-Lac,
suivi d'une prestation
musicale de Carl
Gauthier!

Quand : Le vendredi
26 septembre, de 11h à 15h

Lieu : Centre
communautaire Paul-
Émile-Lépine (150, boul.
Perrot, L'Île-Perrot)

Coût : 30\$ le billet

Des billets seront en
vente **dès le mardi
26 août à nos deux
bureaux du CCAVS.**

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. ***

Faire parvenir 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 ***

Faire parvenir 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/