

ENTRE - NOUS

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

Recettes maison

On se lance dans le
grand ménage ?

Au frigo ou pas?

Certains aliments n'ont pas
vraiment leur place au frigo

TOP 5

des meilleurs aliments
pour les personnes
souffrant d'arthrite

5 essentiels

pour assurer notre
sécurité

Gratuit!

Depuis 1994

**Petites siestes,
gros cerveau**

Volume 32, numéro 2 - Septembre 2025



Heures d'ouverture : **Du lundi au vendredi,** **de 9h à 16h**

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

La popote roulante p. 5

Le bénévolat p. 7

Le CCAVS en images p. 8

**Recettes maison - On se
lance dans le grand ménage?
p. 10**

Les Rendez-vous du Centre p. 12

**5 essentiels pour assurer notre
sécurité p. 22**

Petites siestes, gros cerveau p. 23

**Top 5 des meilleurs aliments pour les
personnes souffrant d'arthrite p. 24**

Au frigo ou pas? p. 25

Espace divertissement p. 26



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

Diane Poirier - Poste 6
Comptable

Lucie Gascon - Poste 7
Directrice des opérations

Linda Lambert - Poste 0
Secrétaire-réceptionniste

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

Téléphone : 450-265-3548

Téléphone sans frais : 1-855-510-3548

Édifice La Croisée
1255, rue Émile-Bouchard
Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 0B7

Téléphone : 450-424-8503

Courriel : reception@ccavs.ca

Site web: centredesainesvs.com

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

LE MOT DU *chef cuisinier*

QUOI FAIRE AVEC NOS FINES HERBES DU JARDIN

Faciles à cultiver et à entretenir, savoureuses en cuisine et évocatrices des chaudes journées d'été, les fines herbes sont utilisées dans de nombreuses cultures et recettes depuis des centaines d'années. Elles sont très utiles pour rehausser les saveurs des plats.



Les propriétés des fines herbes

De façon générale, toutes les fines herbes ont des propriétés aromatiques les rendant idéales pour parfumer des plats, sauces et salades. Adeptes de climats chauds et de soleil, elles évoquent aussi, pour plusieurs, l'été, le soleil et la fraîcheur! Elles sont également faciles à planter et à entretenir (certaines étant vivaces, mais la majorité ne résistent pas à l'hiver québécois), que ce soit en terre ou en pot (même en appartement), en faisant une raison de plus pour les retrouver chaque été au jardin et pour les utiliser au quotidien!

Ciboulette: Une belle fine herbe qui rappelle le goût de l'ail. Ses fleurs peuvent être cueillies et macérées dans du vinaigre 9% (à utiliser en vinaigrette) ou séchées, puis ajoutées à du sel. Ses tiges molles peuvent être hachées et ajoutées aux salades, sautés, sauces ou encore en garnitures sur des bouchées, fromages, humus, etc. La ciboulette ressemble à la fleur d'ail, en moins ferme.

Persil (plat ou frisé): Le persil a un goût particulier, assez doux. Le persil peut être utilisé frais, haché, dans des recettes comme des salades (de pâtes, de couscous, de patates), des taboulés, ajouté à des omelettes ou des sautés et même dans des smoothies en petite quantité.

Origan: L'origan est une fine herbe dont les feuilles possèdent un goût plutôt corsé. Elle est utilisée en abondance chez les Grecs et dans plusieurs recettes de sauce spaghetti.

Romarin: Le romarin est une fine herbe composée d'aiguilles plutôt fermes. Très odorantes, même séchées, ces aiguilles possèdent une saveur exquise pour rehausser la viande, les sauces et les marinades.

Basilic: Que ce soit le basilic tropical (classique), pourpre, grec (miniature), cette fine herbe existe en de multiples déclinaisons toutes aussi savoureuses les unes que les autres. Ses feuilles fraîches hachées sont délicieuses et se marient bien aux sauces, tomates (bruschetta), pestos et pizzas en plus d'être un ajout de choix aux salades! Il a un goût plus doux que le romarin ou le thym, avec un petit arrière-goût. Sans aucun doute mon préféré !!

Suite à la page suivante

LE MOT DU *chef cuisinier*

QUOI FAIRE AVEC NOS FINES HERBES DU JARDIN

Thym : Le thym est une petite fine herbe très concentrée en huiles essentielles. Il se consomme frais ou séché dans des sauces, marinades, salades, avec des tomates, sur une pizza et bien plus.

Coriandre : La coriandre est une fine herbe qui suscite chez les uns le dégoût et chez les autres, la passion. Il semblerait que son goût particulier, difficile à décrire, ne laisse personne indifférent! Pour certaines personnes, porteuses d'un gène spécifique, la coriandre goûterait le savon, la rendant particulièrement désagréable. Elle est moins passe-partout que certaines de ses cousines comme le basilic ou le thym, mais pour ceux qui l'aiment, elle peut être ajoutée aux salades, bruschettas et petites bouchées diverses, ainsi que dans des bouillons et mets asiatiques.

Sauge : Très parfumée, la sauge est une fine herbe au goût aromatique prononcé qui ne plaît pas à tous. On peut la cuisiner avec des pâtes, du poisson ou du poulet.

Menthe : On connaît bien la menthe et son goût rafraîchissant. La menthe verte possède un goût un peu plus sucré, tandis que la menthe poivrée contient des huiles essentielles plus fortes, les cétones, qui lui donnent un côté froid « glacé » plus poignant et caractéristique. La menthe est traditionnellement utilisée en cuisine dans des recettes comme le taboulé et la sauce tzatziki, dans des desserts, ainsi qu'en infusion après les repas. Dans certains pays orientaux comme le Maroc, il y a le thé à la menthe.

Il existe plusieurs autres fines herbes intéressantes à découvrir et à planter au jardin si cet univers vous intéresse : la livèche, la sarriette, l'aneth, l'estragon... Tout est question d'exploration!

Source : Tiré de l'article *Découvrir les vertus des fines herbes du jardin* par Camille Poulin, naturopathe, juin 2022 sur le site Internet www.mondeavie.ca

Denis Bélanger, Chef cuisinier

Recette de pesto maison

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de persil plat (tiges et feuilles), coupé grossièrement
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille ou de noix de Grenoble rôties
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan ou Grana Padano râpé finement
- 1 gousse d'ail dégermée et pressée ou du pesto à la fleur d'ail au goût
- Le zeste et le jus d'un demi-citron
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- Piments forts, au goût
- Poivre du moulin

Préparation

1. Au robot culinaire, broyer grossièrement le persil. Ajouter le reste des ingrédients et pulser environ 1 minute jusqu'à obtenir la texture désirée. Au besoin, racler les parois du robot à quelques reprises à l'aide d'une spatule. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
2. Verser une fine couche d'huile d'olive sur le dessus du pesto avant de le réfrigérer ou de le congeler afin de ralentir son oxydation.

Recette de Josée di Stasio

LA POPOTE ROULANTE

UN BON REPAS

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds 3 jours par semaine et de repas surgelés 1 jour 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 commandes de repas surgelés sont livrées les mardis. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, sains, 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 services du CCAVS

LES SURGELÉS POUR EMPORTER

65 ans et plus exclusivement - Prix sujets à changement sans préavis.

Repas chaleureux - 7,00\$

Spaghetti sauce à la viande, rôti de porc à l'ail, jambon à l'ananas, pâté au poulet, quiche aux légumes

Repas réconfortants - 7,50\$

Hamburger steak, pain de viande, ragoût de boulettes, pâté au saumon, lasagne, pâté chinois, filet de porc aigre-doux, filet de porc sauce canneberges

Repas gourmands - 8,00\$

Bœuf bourguignon, filet de saumon, poulet teriyaki, poulet BBQ

Format 500 ML

Contenant de sauce à spaghetti - 7,50\$

Soupe aux légumes maison - 5,00\$

Soupe poulet et nouilles - 5,00\$

.....
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



Engagés, à vos côtés



Guidés par nos valeurs
coopératives, nous sommes
fiers d'être présents dans
les moments qui comptent.

Enrichir la vie des personnes et des
communautés : voilà la raison d'être que
nous incarnons au quotidien.

 **Desjardins**
Vaudreuil-Soulanges

Être bénévole c'est simple... *et ça fait du bien!*

On imagine souvent le bénévolat comme un engagement lourd ou compliqué. Et pourtant! Il suffit de quelques heures par semaine, d'un permis de conduire et, surtout, d'un peu d'enthousiasme pour faire toute la différence.

Les tâches sont variées au CCAVS!

Aide à la préparation des repas;

Livraison de repas;

Animation d'activités;

Tâches administratives.

Vous avez la possibilité de faire une ou plusieurs de ces tâches!



Témoignage de Michel Marin, bénévole-livreur depuis 2024 :

Pourquoi je fais du bénévolat au Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges :

Le fait de livrer des repas avec la popote roulante me donne le plaisir et le sentiment de rendre service. Les gens sont reconnaissants d'avoir la chance de profiter du service de la popote. Leur sourire et les remerciements à chaque livraison m'encouragent à continuer. De plus, côtoyer les autres bénévoles et le personnel responsable du Centre rendent les journées vraiment agréables.

Michel Marin, bénévole depuis janvier 2024



Nous sommes présentement à la recherche active de bénévoles pour superviser les activités de jeux de société, ainsi que pour animer les exercices doux avec nos membres. Une petite formation vous sera donnée. Plaisir assuré!



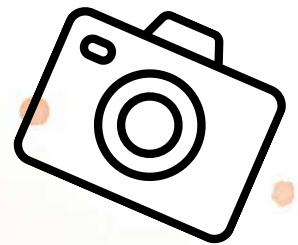
UN CONCOURS POUR NOS BÉNÉVOLES!

Parlez de nous à votre entourage et vous pourriez gagner!

Jusqu'au 31 mai 2026, chaque bénévole qui recrute un nouveau bénévole se verra attribuer une chance de gagner un prix qui sera remis lors de l'assemblée générale annuelle 2026! Lorsque vous recrutez un nouveau bénévole (quelqu'un qui ne l'a jamais été auparavant), dites simplement à la personne de mentionner votre nom complet lors de son entrevue. En donnant votre nom, nous pourrions vous ajouter au tirage! Plusieurs participations sont possibles.

Pour plus de détails, communiquez avec Sarah Claude Lessard, coordonnatrice du bénévolat. 450-265-3548 (poste 228)

Le CCAVS en images!



Denis, le chef cuisinier et notre nouvelle braisière en cuisine!



Des employées à la journée des portes ouvertes de La Croisée à Vaudreuil-Dorion



Fête d'été - thématique Country-Western!



Assemblée générale annuelle en juin 2025, à St-Polycarpe



Fête de reconnaissance de nos précieux bénévoles en mai dernier



Brin de jasette - Visite au nouveau pôle municipal de Vaudreuil-Dorion



Journée 3D - thématique *Bonne humeur* à l'édifice La Croisée



Bénévoles et employés à la cuisine du CCAVS

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR ÂÎNÉS

du 28 septembre au 4 octobre 2025



AFFICHEZ VOTRE FIERTÉ!

Venez chercher votre
macaron aux bureaux
d'accueil du CCAVS
(à St-Polycarpe ainsi qu'à
Vaudreuil-Dorion)

Portez-le fièrement toute la semaine!

Montrez-le aux employés du
CCAVS à chaque journée que
vous l'arborez! Un prix sera
tiré parmi ceux qui l'auront porté.



FRAUDE WEB; À UN CLIC DE LA CATASTROPHE

CONFÉRENCE DE FRANÇOIS CHARRON

Le CCAVS est heureux de recevoir monsieur François Charron pour une conférence
essentielle en cette ère moderne où les fraudes sont malheureusement de plus en
plus courantes dans nos vies, surtout celles sur le Web!

→ **Le vendredi 3 octobre 2025 à 19h**

(Ouverture des portes à 18h30)

📍 **Opticentre St-Jean-Baptiste**
(145, boul. Harwood, Vaudreuil-Dorion)

**Billet : Gratuit pour les membres de l'organisme
10\$ pour les non-membres**

? Informez-vous pour les billets :
450-265-3548, poste 225 (secteur Soulanges)
450-424-8503 (secteur Vaudreuil)

ILLUSTREZ COLLECTIVEMENT VOTRE VISION DU CENTRE

Confection d'une œuvre collective
dirigée par Céline Poirier, artiste et
professeure d'art.

→ Le mercredi 1^{er} octobre
de 13h30 à 15h30

📍 Vaudreuil-Dorion (La Croisée
au 1255, rue Émile-Bouchard)

→ Le jeudi 2 octobre
de 13h30 à 15h30

📍 St-Polycarpe (CCAVS
au 12, rue Curé-Cholet)

Inscription obligatoire!



AQCCA
QASC

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES ÂÎNÉS VAUDREUIL-SOULANGES,
FIER MEMBRE DE :
Association québécoise des centres communautaires pour aînés
Quebec Association of Senior Centres

Recettes maison

On se lance dans le grand ménage ?



Pourquoi ne pas opter pour ces recettes maison, aussi douces pour le portefeuille que pour l'environnement?



Nettoyant tout usage

1 t de vinaigre
3 t d'eau
1 c. à table de liquide à vaisselle
+ quelques gouttes d'huile essentielle de melaleuca (arbre à thé) aux propriétés désinfectantes

On mélange bien tous les ingrédients. On verse le tout dans un contenant muni d'un vaporisateur et on l'emploie comme n'importe quel produit du commerce.

Nettoyant pour le bain

½ t de bicarbonate de soude
¼ t de peroxyde d'hydrogène
1 c. à thé de savon à vaisselle

Nettoyant pour les vitres

16 t d'eau
¼ t de vinaigre
1 c. à thé de savon à vaisselle

Produit dépolluant

1 t d'eau chaude
¼ t de vinaigre
10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
2 c. à soupe d'huile d'olive

Nettoyant pour les miroirs

1 ½ t d'eau
¼ t d'alcool à friction
½ t de vinaigre
1 c. à table de fécule de maïs

Nettoyant pour la cuisine

2 t de vinaigre
2 t d'eau
10 gouttes d'huile essentielle de melaleuca (arbre à thé)
5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle



Source : Magazine Coup de pouce, Collection vol.1, no 1

Avant d'aller à l'urgence, c'est possible d'avoir des services!

Partagez le message aux personnes âgées de 75 ans et plus
de votre entourage.

📞 **Info-Santé (811)** : conseils sur les problèmes de santé mineurs (option 1)
et soutien psychosocial (option 2)

◆ **Votre pharmacie** : renouvellement de prescriptions, vaccination

🌐 **Guichet d'accès à la première ligne (811, option 3)** :
<https://bit.ly/guichetacces>
pour obtenir un rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille

📅 **Rendez-vous santé Québec** : consultations médicales
<https://bit.ly/rendezvoussantequebec>

💻 **Clic-santé** : <https://bit.ly/clicsante1>

💉 **Vaccination, dépistage** : 1-877-817-5279

🩸 **Prises de sang** : 1-833-699-2414, consultations et autres

🏠 **Organismes communautaires (211, option 3)** : services aux aînés, aide
alimentaire et matérielle, logement

🏠 **Services de soutien à domicile (CLSC)** : soutien pour les personnes en
perte d'autonomie : 1-833-774-2772

Passez le mot! Chaque petite action fait partie de la solution!

🔗 **Aide-mémoire à imprimer disponible ici** : <https://bit.ly/santemonteregie>



**PETER
SCHIEFKE**

Député | Member of Parliament
VAUDREUIL

 450-510-2305  

 Peter.Schiefke@parl.gc.ca

 223 Av. Saint-Charles
Vaudreuil-Dorion J7V 2L6



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 

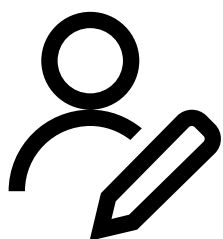
*Avec la participation financière du gouvernement
du Québec dans le cadre du programme
Québec ami des aînés*

**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 ÂÎNÉS

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



5 essentiels

pour assurer notre
sécurité

1. Détecteur de fumée

On en installe au moins un à chaque étage, en s'assurant d'en placer à l'extérieur des chambres et à proximité de la cuisine. On vérifie leur bon fonctionnement chaque mois et on change les piles tous les six mois.



2. Trousse de premiers soins

On y met tout ce qu'il faut pour soigner les petits et gros bobos (pansements, onguent, antiseptique, analgésique, etc.) ainsi que le nécessaire pour traiter les problèmes de santé particuliers (ex.: injecteur d'adrénaline en cas de crise d'allergie). On vérifie le contenu une fois l'an et on remplace les produits périmés.

3. Extincteur

On l'installe près d'une sortie, à portée de main, et on s'assure qu'il est bien visible. On devrait faire vérifier notre extincteur annuellement et, dans le cas d'un modèle rechargeable, le faire remplir tous les six ans, même si on ne l'a pas utilisé (pour plus de détails, on communique avec le service des incendies de notre municipalité).

4. Détecteur de monoxyde de carbone

À installer absolument si on possède un garage intérieur, un poêle à combustion lente ou un système de chauffage au gaz ou au mazout.

5. Trousse d'urgence

En cas de sinistre dans notre région, on devrait être autonome pendant au moins 72 heures. Il faut donc s'assurer de disposer de produits de première nécessité (eau embouteillée, aliments non périssables, lampe de poche, radio à pile, argent comptant, etc.)



Source : Magazine Coup de pouce, Collection vol.1, no 1

Petites siestes, gros cerveau



Les fanatiques de la sieste seront heureux d'apprendre que leur petit plaisir coupable d'après-midi n'aurait rien d'une perte de temps! Au contraire, des chercheurs du *University College* de Londres et de l'Université de la République à Montevideo, en Uruguay, ont découvert que les courtes siestes favoriseraient la bonne santé du cerveau et aideraient à lutter contre l'atrophie cérébrale (un rétrécissement du cerveau).

«Nous avons trouvé un lien entre les sieste diurnes régulières et un volume cérébral plus important, ce qui peut suggérer que faire des siestes régulièrement fournit une protection contre la neurodégénérescence», indiquent les scientifiques.

Plus le volume de notre cerveau est important, meilleures sont nos capacités cognitives, comme l'attention et la mémoire. Selon les chercheurs, le cerveau rétrécit de 0,2% par année après l'âge de 35 ans et de 0,5% par année après 60 ans. Le cerveau des adeptes de la sieste, lui, serait plus volumineux de 15 cm³, ce qui équivaut à retarder le vieillissement de trois à six ans. Et nul besoin de passer l'après-midi au lit: une sieste de 15 minutes suffit! Il vaut mieux toutefois ne pas dépasser 30 minutes. Alors, au dodo!

Source : Magazine Coup de pouce, Novembre 2024



TOUJOURS PRÉSENTE
DANS NOTRE COMMUNAUTÉ!

**MARIE-CLAUDE
NICHOLS**
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

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

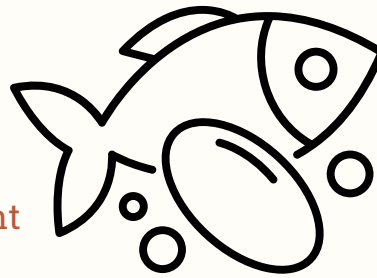
TOP 5

des meilleurs aliments pour les personnes souffrant d'arthrite

Certes, les interventions médicales et les médicaments sont efficaces pour soulager les douleurs articulaires causées par l'arthrite, mais on oublie parfois qu'une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à calmer la douleur et les effets de la maladie. Voici quelques aliments à privilégier.

1. Les aliments riches en oméga-3

Les acides gras oméga-3 que contiennent les poissons gras, certaines huiles végétales ainsi que le soya et ses dérivés aident à réduire l'inflammation.



2. Les produits laitiers et les boissons végétales enrichies

Leur teneur en calcium et en vitamine D contribue à renforcer les os ainsi que le système immunitaire.

3. Le thé vert

Il est riche en polyphénols, des composés antioxydants reconnus pour aider à réduire l'inflammation et à ralentir la détérioration des cartilages.

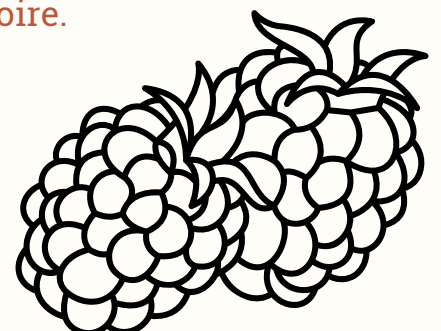


4. Le brocoli

Sa teneur en vitamines et en sulforaphane (composé reconnu pour son activité antioxydante) pourrait aider à prévenir l'évolution de l'arthrose.

5. Les fruits rouges

Ils renferment des anthocyanes (pigment végétal responsable de la couleur violette de certaines baies) qui présentent un effet anti-inflammatoire.



Claude DeBellefeuille
Députée de Salaberry-Suroît

✉ claudede.bellefeuille@parl.gc.ca
☎ 450-371-0644 s.f. 1-866-561-0644

  
www.claudede.bellefeuille.quebec

Source : Magazine 5-15, Novembre 2019



Au frigo ou pas?

Certains aliments n'ont pas vraiment leur place au frigo, comme la **tomate** et le **concombre** qui, contrairement aux habitudes populaires, ne devraient pas être réfrigérés. L'environnement de nos appareils, trop froid, altère leur texture et leur goût. Même chose pour la **mangue**, dont la saveur sucrée caractéristique ne se développera pas si le fruit est maintenu au frigo. De plus, à moins de vouloir arrêter le mûrissement d'un **avocat**, on ne devrait pas non plus le garder au réfrigérateur. Ces aliments peuvent parfaitement être conservés sur le comptoir ou dans une corbeille à fruits à température ambiante.

S'il est préférable d'éloigner les fruits du frigo, une bonne partie des légumes peuvent tolérer la température de nos réfrigérateurs et y être réservés durant quelques jours. Afin de vous démêler, référez-vous aux listes ci-dessous.

Frigo :

aubergine, betteraves, brocoli, champignons, chou, navet, cerises.

Température ambiante :

avocat, concombre, poivron, tomate, ananas, banane, mangue, melon, pêche, prune.

Source : Magazine 5-15, Août 2019

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ - Cuisine



7 lettres : _ _ _ _ _ _ _

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

ALIMENT
APPÉTIT
ARMOIRE
ASSAISONNEMENT
ASSIETTE
BEAUCOUP
BOUILLIR
BUFFET
CAFETIERE
CAUSERIE
CHAISES
CHAUDRON

COMPTOIR
CONGELATION
COUPER
COUTELLERIE
CUILLERE
CUISINIÈRE
CULTUREL
DEGUSTATION
DEJEUNER
DINER
ENDROIT
EPLUCHER
ÉVÉNEMENT

FACILE
FAMILLE
FÊTE
FESTIN
FOIE
FOURCHETTE
FOURNEAU
FRUIT
HABITUDE
JOURNÉE
LEGUMES
LOCALE

MESURER
NOUVEAU
ŒUF
PAPILLES
PARTAGER
PARTICIPE
PATATE
PLAISANT
PLATS
RECETTE
REFRIGERATEUR
RENCONTRE
REPAS

SERVICE
SOUCOUPE
SOUPE
SPATULE
SUCRE
TABLE
TARTE
TRADITIONNELLE
TRAITEUR
USTENSILE
VAISSELLE
VERRE

ESPACE DIVERTISSEMENT

Reconstitution des mots – jardinage

Il faut trouver le bon mot en réorganisant les lettres données dans le désordre.



En désordre	Mots reconstitués
TEBRETOU	B
TAPLNATINO	P
MELGUE	L
TERAAU	R
SIRORARO	A
SESIM	S
GRAINES	E
CHEBE	B
DOETUSNE	T
SONCONENTREU	T
CULTEMORUTO	M
CASEUTRE	S
CEPOU-CHANBRE	C
CHOUFRE	F
RITECUSARFICA	S
CESILALI	C
RISOME	S
ARRETEU	T



Réponses : Brouette, Plantation, Legume, Rateau, Arrosoir, Semis, Engrais, Beche, Tondeuse, Tronçonneuse, Motoculteur, Secateur, Coupe-Branche, Fourche, Scarificateur, Cisaille, Semoir, Terreau



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/**