

Programmation d'activités



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Hiver 2026

Les inscriptions aux activités se feront

- Le lundi 15 décembre, de 9h à 15h
- Le mardi 16 décembre, de 9h à 15h

Inscriptions en personne seulement!

Pour les activités gratuites et payantes.

Aucune inscription ne sera prise par téléphone, ni par courriel, les 15 et 16 décembre.

2 lieux pour vous inscrire :

Point de service de St-Polycarpe (12, rue Curé-Cholet)
ou

Point de service de Vaudreuil-Dorion (1255, rue Émile-Bouchard)

Aucune inscription ne sera prise sans paiement.

**Vous devez avoir payé pour que votre place soit réservée.
Pour les activités gratuites, il sera possible de nous appeler,
ou de nous écrire, à partir du 18 décembre.**

Modes de paiements maintenant acceptés :

1. Carte de débit (à prioriser s'il vous plait)
2. Chèque
3. Argent comptant (si aucune des deux autres options n'est possible)

Activités récurrentes

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 - Les mardis

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

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

Du 20 janvier au 14 avril (Relâche le 3 mars)

Option Ile-Perrot - Les mardis

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

Du 20 janvier au 14 avril (Relâche le 3 mars), de 10h à 11h

Option Vaudreuil-sur-le-Lac - Les mercredis

Lieu : 128, rue des Rigolets

Du 21 janvier au 15 avril (Relâche le 4 mars), de 12h45 à 13h45

Option St-Polycarpe - Les vendredis

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

Du 23 janvier au 24 avril (Relâches le 6 mars et le 3 avril), de 13h30 à 14h30

Coût pour la session : 135\$



ZUMBA GOLD

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

Option St-Polycarpe - Les lundis

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

Du 19 janvier au 20 avril (Relâches les 2 mars et 6 avril), de 10h30 à 11h30

Option Les Coteaux - Les mercredis

Lieu : Salle de la gare, édifice Gilles-Grenier (21, rue Prieur)

Du 21 janvier au 15 avril (Relâche le 4 mars), de 10h30 à 11h30

Option Vaudreuil-Dorion - Les vendredis

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

Groupe 1 : de 9h20 à 10h20 **OU Groupe 2 :** de 10h30 à 11h30

Du 23 janvier au 10 avril (Relâches les 6 mars et 3 avril)



Coût pour la session : 135\$

EXERCICES DOUX

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



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

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

Du 19 janvier au 20 avril (Relâches les 30 mars et 6 avril)

Coût pour la session : 35\$

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

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

Du 20 janvier au 7 avril (Relâches les 10 février et 10 mars)

Coût pour la session : 30\$

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

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

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

Du 22 janvier au 9 avril

Coût pour la session : 35\$

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 ces mouvements calmes peuvent se pratiquer debout ou assis sur votre chaise.

Option Vaudreuil-sur-le-Lac - Les mercredis

Lieu : 128, rue des Rigolets

Du 21 janvier au 15 avril (Relâche le 4 mars),
de 14h à 15h

Coût pour la session: 135\$



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 une semaine sur deux.

Option St-Zotique

Lieu : 1250, rue Principale

Les mercredis 21 janvier, 4 février, 18 février, 4 mars et 18 mars, de 10h à 12h

Option Vaudreuil-Dorion

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

Groupe 1 : Les lundis 19 janvier, 2 février, 16 février, 2 mars, 16 mars, de 9h30 à 11h30

Groupe 2 : Les mercredis 28 janvier, 11 février, 25 février, 11 mars, 25 mars, de 13h30 à 15h30

Coût pour la session : 80\$



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

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

Les lundis, du 19 janvier au 20 avril (Relâches les 2 mars et 6 avril)

Option St-Zotique, de 9h30 à 11h30

Lieu : 1250, rue Principale

Les mardis, du 27 janvier au 14 avril

Option Rigaud, de 9h30 à 11h30

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

Les mercredis 14 et 21 janvier, 4, 11 et 18 février, 4, 11 et 18 mars et les 1^{er}, 8, 15 et 22 avril



Option Vaudreuil-sur-le-Lac, de 10h à 12h

Lieu : 128, rue des Rigolets)

Les vendredis, du 23 janvier au 24 avril (Relâches les 6 mars et 3 avril)

UN BRIN DE JASSETTE

Rencontres **GRATUITES**, animées par des intervenants œuvrant dans différents secteurs et spécialisés dans le domaine présenté. Au cours de ces rencontres, les sujets abordés mèneront à des discussions.

RIGAUD

(Bibliothèque de Rigaud au 102, rue Saint-Pierre)

Les mercredis, de 9h30 à 11h30

**28 janv. : Alerte à la fraude lors de vos achats!
Espionnage par-dessus l'épaule, manipulation
psychologique et maltraitance financière**

Présenté par le Carrefour Bienveillance 50+

25 fév. : La sécurité des femmes

Présenté par la Sûreté du Québec

25 mars : Mais qu'est-ce que l'anxiété?

Présenté par Le Versant

29 avril : Les assurances habitation

Présenté par le Bureau d'assurances du Canada



VAUDREUIL-DORION

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

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

29 janv. : Les assurances habitation

Présenté par le Bureau d'assurances du Canada

**26 fév. : Ça va où ? Le tri et les chemins des
matières résiduelles**

Présenté par le Service de l'environnement de la ville de
Vaudreuil-Dorion

26 mars : La sécurité des femmes

Présenté par la Sûreté du Québec

30 avril : Les arrangements funéraires, parlons-en!

Présenté par la Maison funéraire Roussin

RESTOS-RENCONTRES

Rencontres amicales organisées dans différents restaurants établis sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges. Il s'agit d'un moment agréable pour socialiser et pour découvrir des entreprises de restauration locales.

Coût : à la discrétion du participant, selon le repas choisi dans le menu de l'endroit.

Dates et lieux :

Jeudi le 15 janvier, 11h30 - Rebelle Bistro

2027, Chemin Ste Angélique, Saint-Lazare

Vendredi le 13 février, 11h30 - La Cage Vaudreuil

47, boul. de la Cité-des-Jeunes, Vaudreuil-Dorion

Jeudi le 16 avril, 9h30 - Coco Frutti

3061, boul. de la Gare, Suite 100, Vaudreuil-Dorion



CUISINES COLLECTIVES AVEC NOTRE CHEF CUISINIER!

Vous avez envie de cuisiner des plats réconfortants, en groupe, en compagnie de 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 rappez vos plats à la maison! Apprentissages et plaisir garantis!

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

Groupe 1 : Les 14 et 28 janvier et les 11 et 25 février

Groupe 2 : Les 11 et 25 mars et les 8 et 22 avril



Coût pour la session : 60\$

JOURNÉES 3D Discussion Dîner Divertissement

Occasion de se rassembler avec Danielle Lefebvre, animatrice au CCAVS. Différents thèmes seront présentés, toujours dans le but de vous divertir et de développer vos connaissances et/ou vos habiletés sur différents sujets. **Un repas chaud vous sera servi.**



Coût par rencontre : 20\$

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

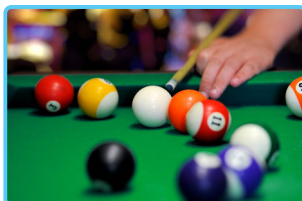
Les 13 janvier, 10 février, 10 mars et 14 avril

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

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

Les 10 et 24 avril (Il n'y en a pas durant l'hiver)

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



BILLARD ET PING-PONG LIBRE

Grâce à la collaboration de la Maison des jeunes de Vaudreuil-Dorion qui accepte de nous prêter leurs installations, vous pouvez venir jouer au billard et au ping-pong, librement, dans les locaux de La Croisée.

Une semaine sur deux:

Groupe 1: Les **lundis** 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars, de **13h30 à 15h30**

Groupe 2: Les **mercredis** 28 janvier, 11 et 25 février, 11 et 25 mars, de **9h30 à 11h30**

Groupe 3: Les **lundis** 2 et 16 février et 2, 16 et 30 mars, de **13h30 à 15h30**

Groupe 4: Les **mercredis**, 4 et 18 février, 4 et 18 mars et le 1er avril, de **9h30 à 11h30**

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

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 10 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 Les Coteaux - Relâches les 3 et 5 mars

Les mardis (10h30-11h30) et jeudis (10h30-12h)

Du 27 janvier au 9 avril

Lieu : Salle de la gare, édifice Gilles-Grenier (21, rue Prieur)

Option Vaudreuil-Dorion - Relâches les 3 et 5 mars

Les mardis (13h-14h) et jeudis (13h-14h30)

Du 27 janvier au 9 avril

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



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.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES 2.0

Le programme Musclez vos méninges! 2.0 est composé de sept ateliers interactifs visant à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal. En participant à ces rencontres, vous reprendrez confiance en vos capacités intellectuelles (mémoire, attention), vous entraînerez vos neurones grâce à des activités stimulantes et variées, vous mettrez en pratique des trucs concrets pour vous aider dans votre quotidien et vous réfléchirez aux saines habitudes de vie en ce qui a trait à la vitalité intellectuelle.

Option St-Lazare - Les lundis

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

Du 12 janvier au 23 février, de 13h30 à 15h30

Option Les Coteaux - Les mardis

Lieu : 195 rue Principale

Du 13 janvier au 24 février, de 10h-12h

Option Vaudreuil-Dorion - Les mercredis

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

Du 4 mars au 15 avril, de 10h à 12h

Option St-Polycarpe - Les jeudis

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

Du 5 mars au 16 avril, de 10h à 12h



Coût : 50\$ pour la session

CUISINES COLLECTIVES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Nous avons créé un partenariat avec la Maison de la famille de Vaudreuil-Soulanges pour mettre en place quatre rencontres intergénérationnelles entre aînés et familles de la région. Venez cuisiner une entrée, un plat principal et un dessert en belle compagnie et, ensuite, dégustez ce que vous avez préparé! Vous pouvez maintenant vous inscrire aux deux premières dates et les deux autres suivront dans la programmation de printemps/été.



Gratuit!
Places limitées

Option St-Polycarpe

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)
Le lundi 2 mars, de 9h à 12h30

Option Vaudreuil-Dorion

Lieu : Édifice La Croisée (1255, rue Émile-Bouchard)
Le lundi 13 avril, de 9h à 12h30



LA BIENVEILLANCE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS!

Lorsque la bienveillance n'est pas au rendez-vous envers une personne aînée, qui est la personne la plus susceptible d'être au courant de la situation? NOUS! Les proches, les voisins, les amis... nous sommes les mieux placés pour devenir les premières personnes à répondre à la situation.

Option Vaudreuil-Dorion - de 13h30 à 15h

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

1. Le mardi 7 avril : Parlons d'âgisme!

2. Le mardi 28 avril : Je connais une personne proche aidante - Conséquences et risques de l'épuisement.



Option St-Polycarpe - de 14h à 15h30

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

1. Le mercredi 15 avril : Manipulation psychologique en lien avec la maltraitance financière

2. Le lundi 27 avril : Parlons d'âgisme!



TÉMOIN?

LA BIENVEILLANCE N'EST PAS AU RENDEZ-VOUS ?

S'OUTILLER POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE!

Les Rendez-vous du Centre - Programmation d'hiver 2026

Activités ponctuelles

ATELIER B.A.M.

BOUGE, APPRENDS ET MANGE

Une conférence d'une heure sur les effets du stress et des tensions sur le corps et le bien-être, avec des techniques concrètes pour mieux réguler ses émotions au quotidien.

Une séance de 30 minutes de mouvement modéré, accessible à toutes, pour libérer les tensions et mobiliser le corps.

Un moment de dégustation de 30 minutes autour de plats inspirés des recettes de ma mère, pour éveiller gratitude et échanges.

Une expérience à la fois intellectuelle, corporelle et émotionnelle, adaptable à toutes.

Quand : Jeudi le 26 février, de 10h à 12h

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

Coût : 55\$ par personne

CABANE À SUCRE

Sucrez-vous le bec en compagnie des membres du CCAVS! Dans une atmosphère familiale, dégustez des mets typiquement québécois, faits entièrement maison. Plaisir garanti!

Quand : Vendredi le 20 mars à 11h30

Lieu : L'Érablière St-Henri
(960, chemin Saint-Henri, Sainte-Marthe)

Coût : 45\$ membre 55\$ non-membre

À noter qu'il y a quelques marches dans la cabane à sucre



DÉCOUVREZ ET CRÉEZ VOTRE PROPRE TOTEM!

Le jeu TOTEM est l'occasion de prendre le temps d'écouter et de s'exprimer, de se découvrir sous un autre angle, d'apprécier les forces uniques de chacun et d'en apprendre plus sur soi-même, et sur les autres. Cette activité se fera en deux rencontres :

Dans un premier temps, vous serez invités à créer votre propre TOTEM à partir de cartes symboliques, guidés par Mylène Blais, animatrice.

Dans un deuxième temps, vous serez invités à revenir illustrer votre TOTEM précédemment obtenu dans une œuvre personnalisée que vous pourrez garder précieusement. Vous serez guidés par Céline Poirier, artiste et animatrice au CCAVS.

Participez donc à ces deux rencontres amusantes, enrichissantes et profondément humaines, qui invitent à tisser des liens dans le plaisir!

Option Vaudreuil-Dorion - de 13h30 à 15h30

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

Rencontre 1 - Création du TOTEM : Mercredi 8 avril

Rencontre 2 - Illustration du TOTEM : Mercredi 15 avril

Coût pour les 2 rencontres : 45\$



Être membre du CCAVS, c'est :

- *Recevoir le magazine Entre-Nous;
- *Pouvoir participer à tous les Rendez-vous du Centre (activités);
- *Bénéficier d'un prix avantageux sur les activités ponctuelles;
- *Bénéficier d'informations de première ligne utiles pour vous;
- *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.
- *Participer au développement d'un organisme en plein essor dans Vaudreuil-Soulanges;



**Pour participer aux activités récurrentes,
vous devez être membre du CCAVS.**

**Coût de la cotisation annuelle : 20\$
Renouvelable à partir du 1^{er} septembre de chaque année**

**** Paiement par carte de débit, chèque ou argent comptant ****

**Pour toutes questions concernant les activités,
voici nos coordonnées :**

Isabelle Massé, coordonnatrice des activités : activites@ccavs.ca

Marianne Alarie, agente de participation sociale : participation@ccavs.ca

12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0
Téléphone : 450-265-3548, poste 3

Édifice La Croisée : 1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 0B7
Téléphone : 450-424-8503

En partenariat avec :

Québec 

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