

# ENTRE - NOUS



Le magazine du Centre  
communautaire des aînés  
Vaudreuil-Soulanges

*Acheter  
canadien*

## Les Rendez-vous du Centre

Nourrir l'espoir et la dignité  
Semaine québécoise des popotes roulantes

### *5 faits sur la rhubarbe*

Programme d'accompagnement  
**pour les personnes vivant avec le diabète**  
de Diabète Québec

**Gratuit!**

Depuis 1994

Volume 33, numéro 1 - Mai 2026



Centre communautaire  
des aînés Vaudreuil-Soulanges

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



**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**  
**Commis-comptable**

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

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

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

2 Révision : Diane Ladouceur

Volume 33, numéro 1 - Mai 2026

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

**La popote roulante p. 4**

**Le bénévolat p. 6**

**Le CCAVS en images p. 7**

**Semaine québécoise des  
popotes roulantes p. 9**

**Les Rendez-vous du Centre p. 10**

**Acheter canadien p. 19**

**Programme d'accompagnement  
de Diabète Québec p. 20**

**5 faits sur la rhubarbe 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](mailto:reception@ccavs.ca)**

**Site web: [centredesainesvs.com](http://centredesainesvs.com)**

# LE MOT DU *chef cuisinier*

## LE PRINTEMPS DANS L'ASSIETTE

La rhubarbe est un légume que l'on peut préparer comme un fruit – pensez à la tarte à la rhubarbe – et c'est le premier «fruit» sucré de la saison. Sa culture se fait sans effort. Lorsque le plant est bien établi, vous pouvez vous attendre à une récolte de rhubarbe chaque printemps pendant des décennies. Enlevez les tiges florales la première année pour permettre à la plante de se développer. La récolte peut commencer la deuxième année après l'établissement de la plante. Tous les cinq ans environ, vous devez déterrer la motte de racines et la diviser. La division se fait de préférence au début du printemps, dès que le sol se réchauffe suffisamment pour le travailler et avant l'apparition des nouvelles pousses tendres. Cette division donne une nouvelle vie à la plante.

Source : Coup de pouce, Avril 2025

À la cuisine du CCAVS, nous avons également le privilège d'être entourés de passionnés de rhubarbe qui nous approvisionnent pour réaliser des desserts à base de rhubarbe, tels que le gâteau à la rhubarbe et aux fraises.

**Voici l'une des recettes de gâteaux rhubarbe et fraises que les clients de la popote recevront au fil des menus du printemps.**

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de rhubarbe
- 350 g de fraises
- 150 g de beurre
- 3 oeufs
- 150 g de sucre de canne + 2 cuillères à soupe
- Essence naturelle de vanille
- 12 cuillères à soupe de lait
- 150 g de farine de maïs
- 180 g de fécule de maïs
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte

### Pour le crumble :

- 25 g de beurre
- 25 g de poudre d'amande
- 1 pincée de cannelle
- 25 g de farine
- 25 g de cassonade

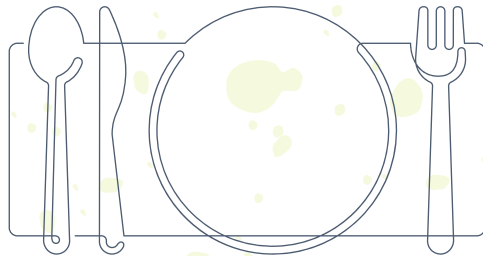
### PRÉPARATION

- Pelez les tiges de rhubarbe avec un économiseur.
- Coupez-les en tronçons de 2 cm, étalez-les dans un plat et saupoudrez-les de 2 c. à soupe de sucre. Mélangez et laissez macérer 20 minutes en les remuant de temps en temps.
- Lavez les fraises rapidement, séchez-les sans les écraser, puis équeutez-les.
- Préchauffez le four à 350°F.
- Faites fondre le beurre sur feu doux.
- Dans un bol, battez au fouet électrique les œufs entiers et le sucre restant, ajoutez 1 c. à thé d'essence de vanille, le beurre juste fondu et le lait en mélangeant bien le tout.
- Tamisez la farine, la fécule de maïs et la poudre à pâte, et versez-en la moitié sur la préparation.
- Ajoutez les tronçons de rhubarbe après les avoir égouttés, versez le restant des farines et mélangez le tout à l'aide d'une spatule souple.
- Beurrez un moule, chemisez-le de papier parchemin et versez la moitié de la préparation. Déposez par-dessus une couche de fraises en les enfonçant légèrement dans la pâte, versez le restant de pâte et répartissez les fraises restantes.
- Enfourez 30 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez à la main l'ensemble des ingrédients du crumble afin d'obtenir des petits amalgames réguliers et saupoudrez-en sur la surface du gâteau, laissez cuire encore 30 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée au centre ressorte sèche.
- Dégustez tiède.



L'équipe de la cuisine vous souhaite un merveilleux printemps rempli de bons repas!

# 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 8.50\$. 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 obtiendrez un reçu pour 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?


- Êtes-vous un aîné de 70 ans et plus?
- 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.**

Pour plus d'informations sur la popote roulante, contactez Linda à la réception :

 450-265-3548, option 0 ou 1-855-510-3548, option 0

 [reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca)



# 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 sole, poulet tériyaki, poulet BBQ


## Format 1 litre

Contenant de sauce à spaghetti - 15\$

Soupe aux légumes maison - 10\$

Soupe poulet et nouilles - 10\$

.....  
**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](mailto:reception@ccavs.ca)

# ESPACE BOUTIQUE

Procurez-vous nos produits pour vos dîners ou soupers,  
ou comme cadeau d'hôte!

Betteraves 500ml.....8\$

Ketchup aux fruits 500ml.....9\$

*Une super idée de  
cadeau d'hôte  
et d'hôtesse!*



# Le bénévolat: au coeur de notre mission

Reconnaître l'engagement qui fait la différence!



Engagement



Impact  
communautaire



Solidarité

Le 5 décembre dernier, à l'occasion de la Journée internationale des bénévoles, nous avons pris le temps de souligner l'engagement et la générosité de nos bénévoles en les invitant à l'Auberge des Gallant pour un succulent dîner avec animation.



Envie de faire la différence ?  
Rejoignez notre équipe de bénévoles



450-265-3548, poste 228



benevolat@ccavs.ca

La Semaine de l'action bénévole a lieu du 19 au 25 avril. Nous en profitons pour souligner et remercier nos bénévoles pour leur engagement et leur précieuse contribution à notre communauté.



SEMAINE  
DE L'ACTION  
BÉNÉVOLE

52<sup>e</sup> édition

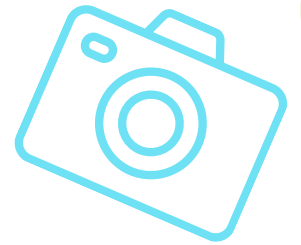
MISSION  
BÉNÉVOLAT!



19 au 25  
avril  
2026

fca@q  
Je bénévolé

# Le CCAVS en images!



Fête de Noël 2025 à St-Clet



Journée 3D — St-Valentin  
Pavillon Entre-Nous à St-Polycarpe



Bénévoles et employés de la  
popote roulante en cuisine!



Cinq fières représentantes du CCAVS à la  
Marche mondiale des femmes 2025 à Québec!



Agrandissement de la cuisine  
de la popote roulante



Première cohorte de  
Musclez vos méninges! 2.0 à St-Lazare



Acquisition d'un DEA pour le  
bureau de St-Polycarpe



Jeux d'adresse avec l'Association des  
traumatisés crânio-cérébraux de la Montérégie



Bénévoles pour la livraison de la popote  
roulante du temps des fêtes!

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

## CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS VAUDREUIL-SOULANGES

Le CCAVS convie ses membres à son assemblée générale annuelle.

Le mardi **16 juin 2026** à **10h30**

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

Pour vous inscrire, contactez Linda Lambert au :

☎ 450-265-3548, option 0 ou 1-855-510-3548, option 0.

✉ [reception@ccavs.ca](mailto:reception@ccavs.ca)



## 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

# Nourrir l'espoir et la dignité

Denis Bouchard, porte-parole de la Semaine québécoise des popotes roulantes



**Montréal, 24 février 2026 - Le Regroupement des popotes roulantes du Québec** fait de nouveau équipe avec **Denis Bouchard**, auteur, metteur en scène et acteur, pour promouvoir la 21<sup>e</sup> édition de la **Semaine québécoise des popotes roulantes** qui se déroulera du 10 au 16 mai, partout au Québec.

« C'est un honneur pour moi d'être le porte-parole des popotes roulantes du Québec pour une deuxième année et de faire connaître le travail exceptionnel de leur armée de bénévoles, affirme Denis Bouchard. Comme plusieurs autres baby-boomers vieillissants qui souhaitent rester à la maison le plus longtemps possible plutôt que se retrouver en institution, j'aurai bientôt besoin d'eux. Avec l'âge, il y a deux contacts à privilégier : un bon chirurgien et les popotes roulantes ! »



Denis Bouchard, auteur et metteur en scène.

## Livrer l'essentiel depuis 60 ans

Sous le thème « **Livrer l'essentiel depuis 60 ans** », les popotes roulantes sont bien plus qu'un service de livraison. Par leur proximité et leurs services, elles tissent des liens solides et assurent le bien-être de près de **160 000 personnes âgées ou en perte d'autonomie** à travers le Québec. Au cours de la dernière année, **5,75 millions de repas ont été livrés**, et à travers chaque porte qui s'ouvre, c'est un sourire, une écoute et un geste de compassion qui circulent.

« Nous sommes extrêmement heureuses de pouvoir compter, encore une fois, sur l'engagement généreux de Denis Bouchard comme porte-parole de la Semaine québécoise des popotes roulantes », déclare Karine Robinette, directrice générale du Regroupement. « Par son authenticité, sa sensibilité et son profond attachement à la cause, il contribue concrètement à faire rayonner le travail exceptionnel des popotes roulantes partout au Québec. D'ailleurs, dans un contexte où les demandes augmentent, l'engagement des bénévoles fait toute la différence auprès des personnes âgées, et nous invitons la population à se joindre à nous. »

Au-delà de nourrir le corps, les popotes roulantes nourrissent l'espoir, le lien et le sentiment de ne jamais être oublié. Le Regroupement des popotes roulantes du Québec soutient ce vaste réseau de solidarité avec cœur et engagement, afin que personne ne soit laissé dans l'isolement ou la faim.

## À propos du Regroupement des popotes roulantes du Québec

Le Regroupement des popotes roulantes du Québec, anciennement PRASAB, a été fondé officiellement en 1992. Il est le seul regroupement provincial pour les popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles au Canada. À ce jour, l'organisme à but non lucratif compte **155 organismes membres, provenant de 16 régions au Québec**, qui ont comme activité le soutien à domicile des personnes âgées et/ou en perte d'autonomie par le biais de repas nutritifs et abordables, livrés à domicile. L'ensemble du réseau des popotes roulantes peut compter sur le **soutien de près de 20 000 bénévoles annuellement**.

Source : Communiqué de presse SQPR février 2026.

# 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.

**Les inscriptions aux activités se feront les 21 et 22 avril, de 9h à 15h**

**Pour ces deux journées, les inscriptions se feront en personne seulement pour les activités gratuites et payantes!**

**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)

**Pour les activités gratuites, il sera possible de faire votre inscription par courriel (à prioriser) ou par téléphone, à partir du 23 avril, 9h.**

**Modes de paiement :**

- Carte de débit (à prioriser)
- Chèque
- Argent comptant

## Activités récurrentes

### EXERCICES DOUX

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

Option Pincourt - Relâche les 18 et 25 mai

Les lundis, du 4 mai au 15 juin, de 10h30 à 11h30

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

Option Vaudreuil-Dorion - Relâche le 18 mai

Les lundis, du 11 mai au 15 juin - Deux choix de groupes :

Groupe 1 : de 9h30 à 10h30 et Groupe 2 : de 10h45 à 11h45

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

Option St-Polycarpe - Relâche le 19 mai

Les mardis, du 5 mai au 9 juin - Deux choix de groupes:

Groupe 1 : de 9h25 à 10h25 ou Groupe 2 : de 10h30 à 11h30

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

Option L'Île-Perrot

Les jeudis, du 7 mai au 11 juin, de 10h30 à 11h30

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



**Nouveau!**



**Coût de la session** : 20\$

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

# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## 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 - Relâche le 18 mai

Les lundis, du 11 mai au 22 juin, de 10h30 à 11h30

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

**Coût pour la session** : 70\$

Option Les Coteaux

Les mercredis, du 13 mai au 17 juin, de 10h30 à 11h30

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

**Coût pour la session** : 70\$

Option Vaudreuil-Dorion

Les vendredis, du 15 mai au 19 juin

Groupe 1 : de 9h25 à 10h25 OU Groupe 2 : 10h30 à 11h30

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

**Coût pour la session** : 80\$



## COURS DE DANSE POUR S'AMUSER (NIVEAU DÉBUTANT)

Un cours de danse pour tous, sans prétention, pour le plaisir de bouger sur des rythmes agréables! Une occasion de travailler votre mémoire et votre coordination.

**Nouveau!**

Option L'Île-Perrot - relâche le 2 juin

Les mardis, du 5 mai au 9 juin, de 9h30 à 10h30

**Coût pour la session** : 30\$

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

Option Vaudreuil-sur-le-Lac

Les mercredis, du 6 mai au 10 juin, de 12h45 à 13h45

**Coût pour la session** : 35\$

**Lieu** : 128, rue des Rigolets

## 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 **une semaine sur deux**.

Option St-Zotique

Les mercredis 13 mai, 27 mai et 10 juin, de 10h à 12h

**Lieu** : 1250, rue Principale

Option Vaudreuil-Dorion

Groupe 1 : Les lundis 11 mai, 25 mai et 8 juin, de 9h30 à 11h30

Groupe 2 : Les mercredis 20 mai, 3 juin et 17 juin, de 13h30 à 15h30

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

**Coût pour la session de 3 cours** : 50\$



# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## YOGA SUR CHAISE

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

### Option A - Vaudreuil-Dorion

Groupe 1 : de 10h à 11h

Groupe 2 : de 11h15 à 12h15

Les mardis, du 5 mai au 9 juin

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

### Option B - Vaudreuil-Dorion

Les mercredis, du 6 mai au 10 juin,  
de 10h30 à 11h30

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



### Option L'Île-Perrot - relâche le 2 juin

Les mardis, du 5 mai au 9 juin, de 10h45 à 11h45

**Lieu** : Centre communautaire  
Paul-Émile-Lépine (150, boul. Perrot)  
**Coût de la session pour ce lieu**: 55\$

### Option St-Polycarpe

Les vendredis, du 8 mai au 12 juin,  
de 13h30 à 14h30

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

### Option Vaudreuil-sur-le-Lac

Les mercredis, du 6 mai au 10 juin, de 14h à 15h

**Lieu** : 128, rue des Rigolets

**Coût de la session** : 65\$

## DÉBORDER D'IMAGINATION!



Ces ateliers de rédaction, animés par une membre du CCAVS, sont des activités pour laisser aller votre imagination! Vous n'avez pas à bien écrire le français pour participer! Lors des cinq rencontres, l'animatrice vous donnera soit des mots à utiliser, un thème ou une photo, et vous devrez composer un texte à partir de ces consignes. Une fois que tous auront écrit leur composition, nous prendrons plaisir à se les partager. Bienvenue à tous!

### Option St-Polycarpe

Les jeudis, du 21 mai au 18 juin, de 13h30 à 15h30

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

**Gratuit!**



## FABRIQUEZ VOTRE CAPTEUR DE LUMIÈRE

Dans cet atelier d'une durée d'une heure et demie, en compagnie de Sophie, animatrice d'ateliers de bijoux, vous fabriquerez vous-même votre décoration de fenêtre : un capteur de lumière!

Ces ateliers permettent de développer la motricité fine, la patience et la créativité tout en s'amusant. Tout le matériel est fourni.

### Option Vaudreuil-Dorion

Le vendredi 3 juillet, de 10h à 11h30

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

### Option St-Polycarpe

Le vendredi 7 août, de 10h à 11h30

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



# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



## JEUX DE SOCIÉTÉ ANIMÉS



**Attention, nous ajoutons une formule pour nos ateliers de jeux de société!** Les jeux de société animés sont des rencontres de jeux où les animatrices s'occupent de vous tout au long de la rencontre et où elles décident à quoi vous jouez! Vous ferez l'essai donc des dizaines de jeux durant la saison! Les bienfaits des jeux de société sont très nombreux pour votre santé cognitive. Ainsi, en s'assurant de varier les rencontres, vous aiderez votre cerveau à rester en santé!

**\*Inscriptions requises par date : 16 joueurs maximum par rencontre**

### Option St-Polycarpe

Les mercredis 6 mai, 20 mai, 3 juin et 17 juin, de 9h30 à 11h30

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

**Gratuit!**

### Option Vaudreuil-Dorion

Les jeudis 14 mai, 28 mai, 11 juin et 25 juin, de 13h30 à 15h30

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



## JEUX DE SOCIÉTÉ LIBRES

Un beau moment pour socialiser et jouer à des jeux de société de toutes sortes (jeux de cartes, jeux de questions, jeux de dés, etc.)! Les rencontres de jeux de société libres sont parfaites pour vous rencontrer entre vous, prendre un café et jouer aux jeux de votre choix.

\*À noter que ces ateliers ne sont pas animés.

**Gratuit!**

### Option Vaudreuil-Dorion

Les lundis, du 11 mai au 22 juin  
(relâche le 18 mai),  
de 13h30 à 15h30

**Lieu :** 1255, rue Émile-Bouchard

### Option St-Zotique

Les mardis, du 12 mai au 9 juin,  
de 9h30 à 11h30

**Lieu :** 1250, rue Principale

### Option Vaudreuil-sur-le-Lac

Les vendredis, du 8 mai au 19 juin,  
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.



### **ST-POLYCARPE**

(Pavillon Entre-Nous au 12, rue Curé-Cholet)

**Les mercredis, de 13h30 à 15h30**

**20 mai : Comment voyager autrement!**

Présenté par Chantal Charbonneau, grande voyageuse et auteure

**17 juin : Parlons de votre santé auditive!**

Présenté par la Clinique Lobe

### **VAUDREUIL-DORION**

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

**Les jeudis, de 13h30 à 15h30**

**21 mai : Les services de la ville de Vaudreuil-Dorion et sa programmation estivale 2026!**

Présenté par la Ville de Vaudreuil-Dorion

**18 juin : Parlons de votre santé auditive!**

Présenté par la Clinique Lobe

**Gratuit!**

# 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.

-  **Le jeudi 7 mai, 11h30** - Rebelle Bistro  
2027, chemin Ste-Angélique, Saint-Lazare  
**À noter : menu réduit; choix à faire à l'inscription**
-  **Le mercredi 8 juillet, 11h30** - Chez Flamand  
17, rue Ste-Catherine, St-Polycarpe  
**À noter : argent comptant seulement**
-  **Le jeudi 13 août, 12h** - MKOP  
7, Rue Principale, Coteau-du-Lac  
**À noter : menu réduit; choix à faire à l'inscription**



## 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

- **Mardi 5 mai** - Pavillon Entre-Nous
- **Vendredi 15 mai** - Édifice La Croisée

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

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

**Coût par rencontre : 20\$**

## BILLARD ET PING-PONG LIBRE

**Gratuit!**

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** : Le mercredi, de 13h à 15h30, ou le vendredi de 9h30 à 12h, du 13 mai au 19 juin

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



# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## 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.



**L'Île-Perrot** - relâche le 18 mai

Les lundis, du 4 mai au 22 juin, de 13h30 à 15h30

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

**Coût pour la session** : 50\$

## 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 bonne compagnie et ensuite, dégustez ce que vous avez préparé!



**Option St-Polycarpe**

Le lundi 4 mai, de 9h30 à 12h30

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

**Gratuit!**

**Option Vaudreuil-Dorion**

Le lundi 1<sup>er</sup> juin, de 9h30 à 12h30

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



## 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.



**Manipulation psychologique en lien avec la maltraitance financière**

Le mardi 19 mai à 14h à La Croisée (1255, rue Émile-Bouchard, Vaudreuil-Dorion) **OU**

Le mardi 26 mai à 13h30 au Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

**Gratuit!**

**Je connais une personne proche aidante**

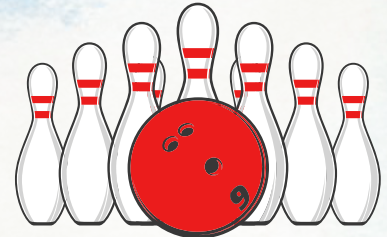
Le mercredi 3 juin à 13h30 au Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## Activités ponctuelles

### RESTO-BOWLING

Venez démontrer vos magnifiques talents de bowling aux autres membres du CCAVS! Par la suite, nous partagerons un bon repas au restaurant.



**Quand :** Le jeudi 30 juillet

**Coût :** pour 2 parties de petites quilles

**Quilles :** Salon de quilles Pincourt - 10h  
111, boul. de l'Île, Pincourt

- 18\$ (avec location de souliers)  
- 15\$ (sans location de souliers)

**Dîner :** Benny & Co.  
88, boul. Cardinal-Léger, Pincourt

Payable au plus tard le 23 juillet

### SORTIE DE GROUPE DANS LE VIEUX-PORT DE MONTRÉAL

Une belle journée de découvertes en perspective! Pour cette sortie de groupe, nous nous donnerons **rendez-vous à 8h à la gare de Vaudreuil-Dorion** et nous nous rendrons ensemble, en transport en commun, dans le Vieux-Port de Montréal! Nous prendrons le train et le métro.

#### Activités prévues :



1. Visite guidée (1h) du Château Ramezay qui vous permettra de revivre 500 ans d'histoire!

2. Promenade libre dans le Vieux-Port et au Marché Bonsecours pour découvrir les alentours et dîner (2h).

3. Visite guidée (1h) du Musée Marguerite-Bourgeoys où nous visiterons les trois incontournables : la chapelle, la voûte et la tour pour vous imprégner de l'ambiance des lieux.



**Quand :** Le mardi 18 août

**Coût :** 35\$ (pour le titre de transport journalier et les deux visites guidées)  
OU 25\$ si vous avez déjà votre titre de transport en commun.

Pour le dîner, vous aurez du temps pour manger au restaurant ou pour pique-niquer si vous voulez apporter votre lunch!

Payable au plus tard le 11 août

**Attention, cette journée impliquera beaucoup de marche à pied!**



# LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

## Activités spéciales

### FÊTE D'ÉTÉ du CCAVS

Cette année, à cet événement, on fête l'arrivée de l'été et on fête la Saint-Jean-Baptiste! Un beau lieu, une bonne ambiance et de la bonne nourriture seront la formule gagnante pour cette belle fête!

**Arborez votre drapeau du Québec ou portez du bleu!**



**Quand:** Le mardi 23 juin, de 11h à 15h

**Où:** Vignoble d'Ovila (1468, chemin Saint-Féréol, Les Cèdres)

**Sur place :**

- Menu : Pizzas cuites au four à bois à volonté, salades, dessert, café et thé  
Merci de prévoir un coût en surplus pour les boissons.
- Musique et danse
- Jeux extérieurs

**Coût :** Membre 35\$ Non-membre 45\$



Payable au plus tard le 16 juin

### PIQUES-NIQUES D'ÉTÉ



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, nous contacterons les participants inscrits.

**Quand : Les mercredis, de 11h30 à 14h**

**Gratuit!**

Option Secteur Soulanges

Option Secteur Vaudreuil

**15 juillet : Parc Desjardins-du-Millénaire - St-Zotique**  
(150, 26<sup>e</sup> Avenue)

**22 juillet : Parc-école des Quatre-Saisons - Vaudreuil-Dorion**  
(La Croisée : 1255, rue Émile-Bouchard)

**29 juillet : Parc Réjean-Boisvenu - Les Coteaux**  
(139, rue Adrien-Rouleau)

**5 août : Parc Bellevue - Pincourt**  
(260, rue Bellevue)

**12 août : Parc Rémi-Gauthier - St-Polycarpe**  
(100, rue des Loisirs)

**19 août : Parc Félix-Leclerc - Vaudreuil-Dorion**  
(135, chemin de l'Anse)



# Activités spéciales



## PORTES OUVERTES DE LA CROISÉE

Gratuit!

Le CCAVS vous invite à réserver votre soirée du **vendredi 29 mai de 16h à 19h!**

Les organismes communautaires de l'édifice La Croisée organisent un pique-nique intergénérationnel qui se déroulera à La Croisée au 1255, rue Émile-Bouchard et dans le parc-école des Quatre-Saisons adjacent. Cet événement a pour but de faire découvrir l'édifice et ses services aux citoyens de tous âges, tout en favorisant les rencontres et les échanges intergénérationnels.

Apportez votre panier-repas et profitez des espaces spécialement aménagés pour l'occasion.  
Des animations sont prévues pour le plaisir de tous!

\*À l'intérieur en cas de pluie  
Plaisir garanti! Bienvenue à tous, petits et grands!



Jeu gonflable,  
peinture sur roche,  
mini kermesse,  
inauguration du  
jardin collectif, atelier  
d'arbre généalogique  
et plus encore!

## VISITE DE LA MAISON LIBELLA À HUDSON

Gratuit!

Profitez d'une visite de la Maison de soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges et apprenez-en plus sur la mission du lieu, ainsi que sur les belles histoires qui l'animent, et découvrez les différents secteurs du bénévolat. Par la suite, nous prendrons un café à l'intérieur ou à l'extérieur, selon la météo.

Une belle visite conviviale pour connaître la Maison Libella vous attend.  
Vous en garderez une image lumineuse!

**Quand:** Le jeudi 4 juin, de 10h à 12h

**Où:** Maison Libella au 90, rue Como Gardens, Hudson



## REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES

**L'Île-Perrot - 4<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Jeannine DeBellefeuille 514-453-1228

**Les Cèdres - 1<sup>er</sup> mardi du mois**  
Loïc Dewavrin 438-842-2220

**Pincourt - 3<sup>e</sup> mardi du mois**  
Nicole Richard 514-453-3624

**Rigaud - 3<sup>e</sup> jeudi du mois**  
Manon Martin 450-451-6502

**Notre-Dame-de-l'Île-Perrot - 2<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Sylvie Gauthier 450-200-0557

**St-Clet - 3<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Odette Besner 450-456-3941

**Ste-Justine-de-Newton - 1<sup>er</sup> mercredi du mois**  
Marcel Coulombe 514-250-1528

**St-Lazare - 2<sup>e</sup> jeudi du mois**  
Diane Ménard 450-455-7426

**St-Polycarpe - 3<sup>e</sup> mardi du mois**  
Danielle Lefebvre 450-265-3812

**St-Télesphore - 2<sup>e</sup> mercredi du mois**  
Micheline Lamarche 450-269-3272



# Acheter canadien

C'est désormais une réalité: plus que jamais auparavant, on veut privilégier les produits canadiens. Par chance, on a souvent beaucoup plus d'options vers lesquelles se tourner qu'on pourrait le croire. Voici quelques pistes.



## AU RAYON DES FRUITS ET LÉGUMES, ON CHOISIT:

Voici une variété de fruits et légumes de serre du Canada, disponibles à l'année (on vérifie simplement leur provenance)

**Champignons, concombres, fines herbes et légumes en pot, fraises, laitues, micropousses, tomates**



**Bijouterie-Joallerie**

- Fabrications
- Réparations
- Remodelage
- Montres

353 Grand Boulevard, Ile Perrot  
Bientôt à Vaudreuil-Dorion  
au 275 Rue Chicoine

Depuis 1982 laforgedor.com

## À L'ÉPICERIE, ON OPTÉ POUR CES MARQUES:



### Café

- 49th Parallel
- Café William
- Kicking Horse
- Second Cup
- Van Houtte



### Huile

- La Belle Excuse
- Maison Orphée
  - Mazola
- Signé Caméline



### Condiments et épices

- Épices Club House
- Ketchup French's\*
- Mayonnaise Hellmann's\*
- Moutarde Maison Orphée
  - Sauces BBQ et Sriracha Firebarns
  - Vinaigrettes Fody
  - Vinaigrette Mandy's



### Pâtes et riz

- Catelli
- Dainty
- Italpasta
- Primo



### Tomates et sauce en conserve

- Canada Red
- Catelli
- Hunt's
- Unico



### Croustilles et grignotines

- Covered Bridge
  - Cheezies
- Miss Vickie's
- Old Dutch
- Yum Yum



### Thés et tisanes

- Camellia Sinensis
  - Celestial
  - David's Tea
  - Four O'Clock
  - King Cole



### Farine et mélanges à cuisson

- Five Roses
- Robin Hood
- Dainty (sans gluten)
- Lulubelle (sans gluten)

On peut de plus se tourner vers les marques maison des bannières IGA, Metro, et Provigo (incluant les filiales).

\*fait ici avec des ingrédients d'ici

Source : Coup de pouce, Avril 2025

## Programme d'accompagnement pour les personnes vivant avec le diabète



Près de 2 millions de personnes au Québec sont sans médecin de famille. De ce nombre, plusieurs dizaines de milliers vivent avec le diabète de type 2. Si vous ou un proche êtes dans cette situation, sachez qu'il existe une nouvelle ressource pour vous aider. Diabète Québec a mis sur pied, en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services Sociaux, le Programme d'accompagnement pour les personnes vivant avec le diabète.



Source : Lobe magazine, Volume 19, numéro 2, 2024

### **L'importance de la gestion du diabète**

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang, ce qui peut, à long terme, endommager plusieurs organes de façon irréversible. Les principaux organes pouvant être touchés sont le cœur, les yeux et les reins. De plus, plusieurs chercheurs ont observé une proportion plus élevée de perte auditive chez les personnes vivant avec le diabète. En effet, au fil du temps, la microcirculation sanguine de la cochlée peut être altérée et les tissus peuvent ainsi être moins bien alimentés, ce qui peut entraîner une perte auditive progressive, bilatérale et neurosensorielle, touchant principalement les hautes fréquences. Afin de diminuer les risques de développer des complications liées au diabète, le taux de sucre dans le sang doit être maintenu dans les valeurs cibles.

### **L'offre de service de Diabète Québec**

Le Programme comporte deux volets. Le principal s'adresse aux personnes vivant avec le diabète de type 2 sans médecin de famille et le deuxième est pour les personnes vivant avec le diabète de type 1 sans endocrinologue. Dans les deux cas, le but est d'offrir un accompagnement via des soins et de l'éducation à distance. Les soins comprennent une rencontre d'évaluation, des examens de santé (au besoin) l'initiation ou l'ajustement de la médication (au besoin) et des rencontres avec une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé. Tous les rendez-vous se font de façon virtuelle afin d'offrir des soins partout au Québec. La plateforme dispose d'un service de clavardage pour faciliter la communication.

### **Comment s'inscrire**

Le Programme de Diabète Québec est 100 % gratuit. Les personnes vivant avec le diabète de type 2 qui désirent participer doivent s'inscrire en ligne sur le site de Diabète Québec au [diabete.qc.ca/service/programme](http://diabete.qc.ca/service/programme) ou appeler au 514-259-3422 ou au 1-800-361-3504, poste 7.

Les personnes vivant avec le diabète de type 1 qui désirent participer doivent obtenir une demande de consultation d'un médecin ou d'un infirmier praticien spécialisé. Cette demande peut être acheminée par le professionnel ou par le patient par courriel à [programme@diabete.qc.ca](mailto:programme@diabete.qc.ca) ou par fax au 514-259-9286.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le [diabete.qc.ca](http://diabete.qc.ca), sous l'onglet **Services**.



TOUJOURS PRÉSENTE  
DANS NOTRE COMMUNAUTÉ!



MARIE-CLAUDE  
NICHOLS  
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL



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

# 5 faits sur la rhubarbe

Source : [www.ricardocuisine.com/chroniques/l-ingredient/2296-5-faits-sur-la-rhubarbe](http://www.ricardocuisine.com/chroniques/l-ingredient/2296-5-faits-sur-la-rhubarbe)



**La rhubarbe, avec ses longues tiges acidulées et sa couleur éclatante, évoque les desserts du printemps et les souvenirs d'enfance. Souvent confondue avec un fruit, elle cache pourtant bien des surprises derrière son goût rafraîchissant. Voici cinq faits méconnus sur cette plante qui ne manque pas de caractère.**

### 1. Plus coûteuse que le safran

À partir du 10<sup>e</sup> siècle, la rhubarbe figurait parmi les marchandises asiatiques exportées vers l'Europe par la célèbre Route de la Soie. En raison des coûts élevés du transport à l'époque, elle était plus chère que d'autres produits recherchés comme la cannelle, le safran et l'opium. Ce n'est qu'à partir du 19<sup>e</sup> siècle qu'on a commencé à l'intégrer dans des desserts et dans la production de vin.

### 2. Fruit ou légume?

Très appréciée parce qu'elle est facile à faire pousser et relativement robuste, et qu'elle présente des saveurs acidulées et sucrées, cette plante est considérée comme un légume d'un point de vue botanique. Mais on y fait souvent référence en tant que fruit en raison de son goût fruité et de sa popularité dans les recettes de dessert, en particulier les tartes, les confitures et les compotes.

### 3. Au nom de Sa Majesté

Il existe plusieurs variétés de rhubarbe, qui se classent sous deux principales catégories : à pétioles rouges et à pétioles verts. Ceux qui veulent en cultiver se tournent habituellement vers les premières, qui sont les plus populaires dans les jardinerie de chez nous. Parmi elles se trouvent la Canada Red, la MacDonald ainsi que la Victoria, une variété introduite en l'honneur de la reine Victoria en 1837 et qui a conduit les Britanniques à se passionner pour cette plante comestible.

### 4. Un goût d'été

La rhubarbe est offerte dans les marchés de la fin mai à la mi-septembre. À l'achat des tiges, on recherche celles qui sont craquantes, sans parties ramollies ou meurtries. Notez bien que les feuilles contiennent de l'acide oxalique, un composé chimique irritant pour l'estomac et pouvant mener à un empoisonnement si elles sont consommées en grande quantité. La rhubarbe se conserve environ quatre jours au réfrigérateur. Mais si on veut profiter de son goût estival toute l'année, on peut la congeler en morceaux dans des sacs hermétiques (un an).

### 5. Bienfait rhubarbe

En plus de posséder des propriétés purgatives, cette plante herbacée contient du calcium et est une bonne source de vitamine K, deux nutriments qui participent à la santé des os et au maintien des fonctions du cerveau. La rhubarbe est aussi une source de vitamine C et de manganèse.





# ESPACE DIVERTISSEMENT



MOT CACHÉ - saisons 6 lettres : \_ \_ \_ \_ \_ \_

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

ACTIVITÉS  
ANNÉE  
AUPARAVANT  
AUTOMNE  
BIENTÔT  
BROUILLARD  
BRUME  
CALENDRIER  
CELCIUS  
CHALEUR  
CLIMAT

COURT  
DÉGEL  
DÉJÀ  
DURÉE  
ENSOLEILLEMENT  
ÉQUATEUR  
ÉQUINOXE  
FEUILLES  
FLEURS  
FLOCONS  
GLACIAL

HÉMISPHERE  
HEURE  
HIVERNAL  
HUMIDE  
INHABITUEL  
INSTANT  
JOURNÉE  
LONG  
MAINTENANT  
MATINÉE  
MINUTE

MOIS  
MOISSON  
MOMENT  
NEIGE  
NORDIQUE  
ORDINAIRE  
OURAGANS  
PASSÉ  
PÉRIODIQUE  
PLUIE  
PRÉCOCE

PRINTANIER  
RANDONNÉE  
RÉCOLTES  
RETARD  
RIGOREUX  
SAPINS  
SÉCHERESSE  
SECONDE  
SIÈCLE  
SOLAIRE  
SOLEIL

SOLSTICE  
TARDIF  
TANTÔT  
TEMPÉRATURE  
TEMPÊTE  
TRIMESTRE  
UNIQUE  
VENT  
VENTEUX  
VERGLAS

# ESPACE DIVERTISSEMENT



## Charades

Jeu où l'on doit deviner un mot dont chaque syllabe fait l'objet d'une définition.

- 1**
- Mon premier se trouve au milieu du visage.
  - Mon deuxième n'est pas habillé.
  - Mon troisième sert à guider les bateaux.
  - Mon tout est une plante aquatique.

- 2**
- Mon premier est une construction en hauteur.
  - Mon second est un adverbe qui marque la négation.
  - Mon troisième est la note de musique qui suit le fa.
  - Mon tout est une plante.



## Mots entrecroisés

Remplissez les cases mot à mot! Commencez par placer les mots les plus longs. Ensuite, allez-y à tâtons en procédant par essais et erreurs jusqu'à ce que vous trouviez la seule combinaison possible.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

- 4- Grès  
Hume  
Lune  
Pore  
Trop
- 5- Inter  
Poire  
Prime
- 6- Bateau  
Déclin  
Idéale  
Mazout  
Prière
- 7- Bouquet  
Camphre  
Carreau  
Présent
- 8- Appareil  
Écríteau  
Immédiat  
Paisible
- 9- Refroidir
- 10- Accrostiche  
Tarentelle
- 12- Assiégeaient





# 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;

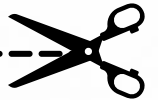
## DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

### Envie de devenir membre?

Contactez-nous par téléphone au 450-265-3548 poste 225 ou le 450-424-8503, ou passez nous voir en personne au 12, rue Curé-Cholet à St-Polycarpe ou au 1255, rue Émile-Bouchard à Vaudreuil-Dorion pour compléter le formulaire.

Vous pouvez également le faire en ligne en visitant notre site web au [www.centredesainesvs.com](http://www.centredesainesvs.com).

La cotisation annuelle est renouvelable le 1<sup>er</sup> septembre de chaque année.



## Contribution/Don



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ App. : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

Don de : \_\_\_\_\_ \$

**Virement bancaire** directement sur le site [www.centredesainesvs.com](http://www.centredesainesvs.com) onglet **DON**

**Argent comptant ou chèque à l'ordre de : CCAVS**

Remettre ou envoyer au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0

Je veux recevoir mon reçu par courriel

S.V.P. cochez si vous êtes :

- client popote roulante
- bénévole de CCAVS
- membre participant aux activités
- membre non participant aux activités
- autre

**Merci!**

Un reçu vous sera émis pour tout don supérieur à 25\$.