

# 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)

**Coût par rencontre** : 30\$



# 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**

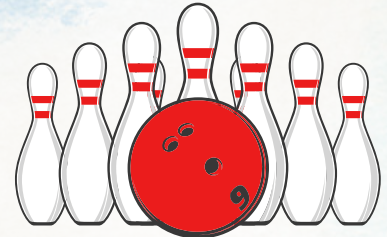
Le mercredi 3 juin à 13h30 au Pavillon Entre-Nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

# 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**

**22 juillet : Parc-école des Quatre-Saisons - Vaudreuil-Dorion**

(150, 26<sup>e</sup> Avenue)

(La Croisée : 1255, rue Émile-Bouchard)

**29 juillet : Parc Réjean-Boisvenu - Les Coteaux**

**5 août : Parc Bellevue - Pincourt**

(139, rue Adrien-Rouleau)

(260, rue Bellevue)

**12 août : Parc Rémi-Gauthier - St-Polycarpe**

**19 août : Parc Félix-Leclerc - Vaudreuil-Dorion**

(100, rue des Loisirs)

(135, chemin de l'Anse)



# Activités spéciales



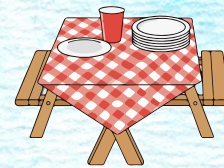
## PORTES OUVERTES DE LA CROISÉE

**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!**



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

\*À l'intérieur en cas de pluie

Plaisir garanti! Bienvenue à tous, petits et grands!

## 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

