

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
à partir du mardi 25 août, 9h!**

Inscriptions en personne seulement pour les activités gratuites et payantes!

Pour vous inscrire :



Le mardi 25 août :

**Centre multisports André-Chagnon
de Vaudreuil-Dorion (de 9h à 15h)**
(3093, boul. de la Gare)

OU

**Point de service de St-Polycarpe
(de 9h à 15h)**
(12, rue Curé-Cholet)



Le mercredi 26 août :

**Centre Multisports André-Chagnon
de Vaudreuil-Dorion (de 9h à 15h)**
(3093 boul. de la Gare)

OU

**Centre communautaire Paul-Émile-
Lépine (de 9h à 12h)**
(150, boul. Perrot)
Argent comptant ou chèque seulement!



**Pour les activités gratuites, il sera possible de faire votre inscription par
courriel (à privilégier) ou par téléphone, à partir du mercredi 26 août, 9h.**



Les adhésions se renouvellent
au mois de septembre
chaque année et coûtent
25 \$ annuellement.

***Vous devrez donc payer votre adhésion en
vous inscrivant aux activités d'automne.***

Modes de paiements :

- ✓ Carte de débit (sauf à L'Île Perrot)
- ✓ Chèque
- ✓ Argent comptant



En raison de rénovations à l'édifice La Croisée, nous n'avons pas d'activités à ce lieu pour l'automne 2026. De septembre à décembre, nous y serons disponibles seulement les **jeudis et vendredis entre 13h et 16h.**

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 Pincourt - relâche le 12 octobre

Les lundis, du 28 septembre au 14 décembre, de 10h30 à 11h30

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

Option St-Polycarpe - relâche le 14 octobre

Les mercredis, du 23 septembre au 9 décembre, de 13h45 à 14h45

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

Option L'Île Perrot - relâche le 8 octobre

Les jeudis, du 24 septembre au 10 décembre, de 10h30 à 11h30

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

Coût pour la session : 35\$

*Ajoutez 25\$ pour l'achat du matériel complet, si vous en avez besoin.



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 - relâche le 1^{er} décembre

Les mardis, du 15 septembre au 8 décembre

GROUPE 1 : 10h à 11h **GROUPE 2 :** 11h15 à 12h15

Lieu : Pavillon Bel-Air (554, rue Pie-XII)

Option L'Île Perrot - relâche le 1^{er} décembre

Les mardis, du 15 septembre au 8 décembre, de 10h45 à 11h45

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

Option Vaudreuil-sur-le-Lac

Les mercredis, du 16 septembre au 2 décembre, de 14h à 15h

Lieu : 128, rue des Rigolets

Option St-Polycarpe

Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre, de 13h30 à 14h30

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



Coût pour la session : 135\$

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



ZUMBA GOLD SUR CHAISE

La Zumba Gold sur chaise est un programme de remise en forme à faible impact, pratiqué en position assise. Il est conçu pour les seniors, les personnes à mobilité réduite ou celles qui recherchent une activité physique douce. Il adapte les mouvements traditionnels de la Zumba d'inspiration latine pour qu'ils puissent être effectués sur une chaise solide, en mettant l'accent sur la santé cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la souplesse et la coordination en position assise.

Option St-Polycarpe - Relâche le 12 octobre

Les lundis, du 14 septembre au 7 décembre, de 9h30 à 10h30

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

Coût pour la session : 135\$

Option L'Île Perrot

Les jeudis, du 29 octobre au 10 décembre, de 13h30 à 14h30

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

Coût pour la session : 80\$



ZUMBA GOLD

Les cours de Zumba GOLD s'adressent aux seniors 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 12 octobre

Les lundis, du 14 septembre au 7 décembre, de 10h35 à 11h35

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

Coût pour la session : 135\$

Option Les Coteaux - Relâche le 14 octobre

Les mercredis, du 16 septembre au 9 décembre, de 10h à 11h

Lieu : 195, rue Principale

Coût pour la session : 135\$

Option Vaudreuil-Dorion - Relâche le 16 octobre

Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre

GROUPE 1 : 9h30 à 10h30 OU GROUPE 2 : 10h45 à 11h45

Lieu : Pavillon Normand-Desjardins (671, Rue Valois)

Coût pour la session : 145\$



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

COURS DE DANSE POUR S'AMUSER

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.

Option L'Île Perrot - relâche le 1^{er} décembre

Les mardis, du 15 septembre au 8 décembre, de 9h30 à 10h30

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

Option Vaudreuil-sur-le-Lac

Les mercredis, du 16 septembre au 2 décembre, de 12h45 à 13h45

Lieu : 128, rue des Rigolets

Coût pour la session : 135\$

ATELIERS D'ART

Six 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.

Option St-Zotique

23 septembre, 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre et 2 décembre
de 10 à 12h

Lieu : 1250, rue Principale

Option Vaudreuil-Dorion

30 septembre, 14 et 28 octobre, 11 et 25 novembre et 9 décembre
GROUPE 1 : de 10h à 12h OU GROUPE 2 : de 13h à 15h

Lieu : Pavillon Bel-Air (554, rue Pie-XII)

Coût pour la session : 95\$



JEUX DE SOCIÉTÉ LIBRES

Gratuit!

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.

Option Vaudreuil-Dorion

671, rue Valois

Les lundis, du 14 sept. au 7 déc.
de 13h30 à 15h30

Relâche : 12 octobre et 30 novembre

Option St-Zotique

1250, rue Principale

Les mardis, du 15 sept. au 8 déc.
de 9h30 à 11h30

Relâche le 1^{er} décembre

Option Vaudreuil-sur-le-Lac

128, rue des Rigolets

Les vendredis, du 18 sept. au 11 déc.
de 10h à 12h

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

ATELIERS D'AUTOMASSAGE AVEC BALLEs THÉRAPEUTIQUES

Découvrez une méthode simple et efficace pour soulager vos tensions et améliorer votre confort au quotidien. Cet atelier vous guide pas à pas dans l'apprentissage de l'automassage à l'aide de balles spécialement conçues pour détendre les pieds, les jambes, le dos et les mains.

Nous commencerons par les pieds, véritable base de notre posture et de notre équilibre, afin de favoriser une meilleure mobilité, et réduire les douleurs liées à la marche et aux compensations du corps.

Aucune expérience requise - Aucun matériel requis

Exercices adaptés, sécuritaires et faciles à reproduire à la maison.



Option Vaudreuil-Dorion

Les mercredis 7 et 21 octobre et 4 novembre, de 14h à 15h

Lieu : Pavillon Bel-Air (554, rue Pie-XII)

Option St-Polycarpe

Les vendredis 16, 23 et 30 octobre, de 10h30 à 11h30

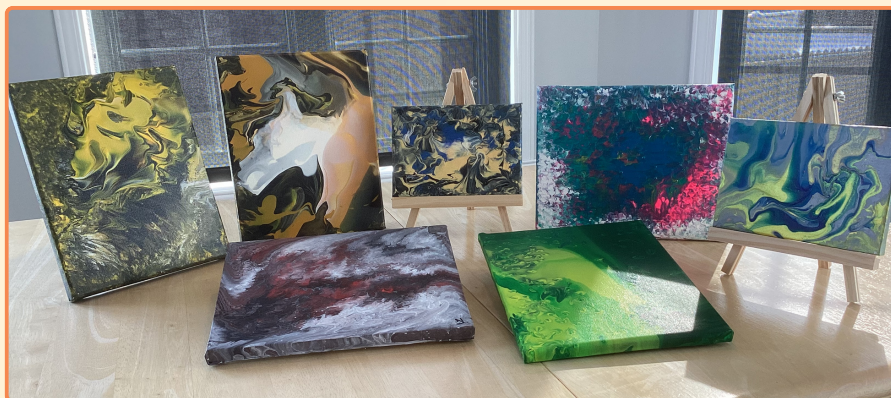
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)

Coût pour les 3 ateliers : 50\$



Avec Massothérapie Valérye Cabana

TECHNIQUE DE PEINTURE ACRYLIQUE - LE COULAGE



Découvrez ce médium artistique qui permet de jouer avec les couleurs et d'obtenir des résultats aussi surprenants qu'imprévisibles. Cette activité, à la fois ludique et créative, permet de prendre une pause en groupe en découvrant une technique simple que vous pourrez facilement reproduire par vous-même par la suite.

Option Vaudreuil-Dorion

Le mercredi 18 novembre, de 13h30 à 15h30

Lieu : Pavillon Bel-Air (554, rue Pie-XII)

Option St-Polycarpe

Le vendredi 27 novembre, de 10h à 12h

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

Coût par rencontre : 25\$

Aucune connaissance en peinture n'est requise pour profiter de cette activité!

Tout le matériel nécessaire vous sera fourni.



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.

Par respect pour les restaurateurs, nous voulons éviter de réserver des places pour des gens qui ne se présentent pas. Ainsi, si vous vous inscrivez et que vous ne venez pas à la rencontre, sans nous aviser d'avance, vous ne pourrez plus participer aux prochaines rencontres avec nous.

Le mercredi 9 septembre, 11h30

Le Pub Kingfisher
84, rue Cameron, Hudson

Le jeudi 8 octobre, 11h30

Restaurant Bâton Rouge
3130, boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion

Le vendredi 6 novembre, 11h30

Restaurant Mon Village
2760, côte Saint-Charles, Saint-Lazare



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 22 septembre, 27 octobre, 10 novembre et 8 décembre, de 12h à 15h

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

Coût : 20\$ par rencontre



RÉCIT DE VIE

Gratuit!

Nouveau!

L'organisme La magie des mots vous offre cette série de 5 ateliers qui permettront aux personnes âgées de concevoir leur recueil de « Récit de vie ».

Vous avez été témoin de faits que d'autres n'ont pas connus. Vous avez vu la technologie et les sociétés évoluer à grande vitesse. Raconter votre vie vous permettra de vous remémorer ces événements du passé, de vous replonger avec une certaine nostalgie dans des époques révolues et de les faire vivre d'une certaine manière à ceux qui ne les ont pas vécues.



La magie des mots

Option St-Polycarpe

Les jeudis 15, 22 et 29 octobre et les 5 et 12 novembre, de 10h à 12h

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

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE



LA MUSIQUE ET MOI

Série de 5 ateliers visant à stimuler l'expression musicale et artistique par le biais de l'expérimentation d'instruments de musique, de dessins et de mouvements. Vous y développerez votre créativité par divers médiums de communication. Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience musicale pour participer.

Voici la liste des 5 ateliers :

1. J'expérimente ma musique - Jeux musicaux divers
2. Je chante ma musique - Exercices vocaux divers
3. Je danse ma musique - Écoute de divers styles musicaux et pratiques d'exercices artistiques
4. Je dessine ma musique - Exercices artistiques
5. Je ressens ma musique - Écoute de divers styles musicaux et pièces musicales, cahier des émotions musicales

Option L'Île Perrot - relâche le 8 octobre

Les jeudis, du 17 septembre au 22 octobre, de 13h30 à 14h30

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

Coût pour la session: 40\$

.....



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, 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 Rigaud

Les mercredis, du 16 septembre au 28 octobre, de 10h30 à 12h30

Lieu : Salle de l'Amitié, édifice Paul-Brasseur (10, rue Saint-Jean-Baptiste est)

Option St-Polycarpe

Les jeudis, du 8 octobre au 19 novembre, de 13h30 à 15h30

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

Coût pour la session : 50\$

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités ponctuelles

Inscriptions obligatoires! Merci de vous inscrire au moins 7 jours avant chaque session d'activités.

FABRICATION DE BISCUITS DE NOËL



En compagnie d'une de nos bénévoles et de notre chef cuisinier Denis, participez à cet atelier de fabrication de biscuits en préparation de la période des fêtes qui arrivera sous peu!

Vous apprendrez la technique, vous cuisinerez les biscuits et vous les rapporterez à la maison. Plaisir garanti!

Option St-Polycarpe

Le mardi 24 novembre à 14h

Lieu : Cuisine du CCAVS (12, rue Curé-Cholet)

Coût : 10\$



FÊTE DE NOËL DU CCAVS

Célébrons ensemble l'arrivée du mois de décembre et lançons les festivités du temps des fêtes avec notre célèbre fête rassembleuse!

Cette année, nous avons la chance de recevoir **M. Carl Gauthier**, chanteur, animateur, trompettiste et harmoniciste très apprécié et très populaire dans notre région!

De plus, pour une troisième année consécutive, nous aurons un très bon repas servi par le traiteur **L'Univers de Sophie** de St-Zotique que vous apprécierez tous!

Quand : Le mardi 1^{er} décembre, de 11h à 15h

Lieu : Centre multisports André-Chagnon
(3093, boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion)

Coût : Membre 40\$ Non-membre 50\$



Breuvages non inclus *Service de bar sur place*

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Activités spéciales

CORRESPONDANCE INTERGÉNÉRATIONNELLE - ÉDITION 2026-2027

Vous aimez l'écriture? Vous aimeriez participer à une activité intergénérationnelle qui vous permettrait 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 2026-2027 et se terminera par une rencontre, en personne, avec votre correspondant(e) en mai 2027.

Date limite d'inscription au projet : vendredi 18 septembre, 16h!

Pour participer à ce projet, sachez que vous devez être présent à une rencontre d'information obligatoire qui aura lieu le mercredi 23 septembre à 13h30 (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion) ou le jeudi 24 septembre à 10h (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe).

Vous devrez aussi être présent en mai 2027 pour la rencontre avec les jeunes - date à déterminer.

SORTIE DE GROUPE EN AUTOBUS!

Le jeudi 17 septembre

Départ de l'autobus : 9h30 de l'édifice La Croisée, Vaudreuil-Dorion (1255, rue Émile-Bouchard) OU 10h du CCAVS, St-Polycarpe (12, rue Curé-Cholet)

Commençons notre journée à la **Ferme Les Petites Écores** à Pointe-Fortune où se trouvent une belle diversité de productions pour tous les goûts! Une visite guidée d'une heure nous permettra de découvrir, entre autres, leurs ruches, leur argousseraie et leurs jardins!

Le dîner nous sera ensuite servi sur place : Hot-dog gourmet (Saucisse artisanale de la ferme, pain de La boulangerie de Marie, condiments de la ferme), accompagné de chips et d'une bonne limonade de la ferme.

En après-midi, direction Hudson pour aller découvrir le **Centre d'histoire vivante Greenwood**. Une visite guidée de cette maison patrimoniale nous plongera dans 300 ans d'histoire, de souvenirs et de récits. Après notre visite, nous passerons un beau moment sur la véranda afin de prendre le thé et des pâtisseries tout en profitant de la vue sur la rivière des Outaouais et leurs jardins historiques.

Retour vers 16h30 à Vaudreuil-Dorion et vers 17h à St-Polycarpe

Coût pour la journée : 40\$



Journée internationale des aînés

Cette journée, organisée par la Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges, vise à célébrer la contribution des personnes âgées dans notre société et à promouvoir le droit de vieillir dans la dignité.

**02
oct
2026**
11h à 15h

 **Centre communautaire Wilson**
2, rue Georges-Jules-Beaudet, Coteau-du-Lac

Dîner dansant

Repas buffet froid
Animation par *La tournée du bonheur*
Plaisir assuré!

35\$ par billet

Détails pour la vente de billet à venir.
Restez à l'affût!



REPAS PARTAGÉS DE VAUDREUIL-SOULANGES

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 450-200-0557

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
Diane Ménard 450-455-7426

St-Polycarpe - 3^e mardi du mois
Danielle Lefebvre 450-265-3812

St-Télesphore - 2^e mercredi du mois
Micheline Lamarche 450-269-3272

