

ENTRE-NOUS

Le magazine du Centre communautaire
des aînés Vaudreuil-Soulanges

Top 5 des belvédères
à visiter au Québec

SEMAINE QUÉBÉCOISE
DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS

Osez les bains
de forêt!

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Gâteau rustique
aux pommes

Le secret de la longévité

Reconnaître les signes
d'une crise cardiaque chez la femme

Soupe crémeuse à la saucisse
et aux haricots blancs

Gratuit!

Depuis 1994

Volume 33, numéro 2 - Septembre 2026



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

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

**Top 5 des belvédères à
visiter au Québec p. 4**

La popote roulante p. 5

Le bénévolat p. 7

Le CCAVS en images p. 8

**Semaine québécoise des
centres communautaires
pour aînés p. 9**

Osez les bains de forêt! p. 10

Les Rendez-vous du Centre p. 12

Gâteau rustique aux pommes p. 22

Le secret de la longévité p. 23

**Reconnaître les signes d'une crise
cardiaque chez la femme p. 24**

**Soupe crémeuse à la saucisse et aux
haricots blancs p. 25**

Espace divertissement p. 26



Aimez notre page Facebook :
Centre communautaire des
aînés Vaudreuil-Soulanges

Carnet des postes téléphoniques

Fanny Primeau - 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

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

Site web: centredesainesvs.com

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

LE MOT DU *chef cuisinier*

LA COURGE

L'automne n'est définitivement pas une saison de privation, mais plutôt une célébration de la générosité de la terre avant l'hiver.

Contrairement aux fragiles tomates ou aux délicates laitues de l'été, la courge est bâtie pour durer. Sa peau, semblable à une armure de cire, enferme une chair dense gorgée de soleil, de vitamines et de douceur.

Pourquoi les courges sont-elles considérées comme un fruit?

Sur le plan culinaire, on classe souvent les courges dans les légumes parce qu'elles sont utilisées dans des plats salés. Cependant, elles appartiennent à la famille des cucurbitacées (comme le concombre et le melon) et sont des fruits. Tout aliment issu de la pollinisation d'une fleur et qui renferme des graines est, en botanique, un fruit.

Quels sont les bienfaits des courges sur le corps?

- Elles sont riches en vitamines et minéraux: Les courges sont riches en vitamine A (bêta-carotène), qui soutient la vision et le système immunitaire, mais aussi en vitamine C, potassium et magnésium.
- Un fruit riche en fibres pour une digestion saine: Leur apport élevé en fibres aide à réguler le transit intestinal, à prolonger la satiété et à stabiliser la glycémie.
- Un boost d'antioxydants: Les pigments naturels (caroténoïdes) protègent les cellules contre le stress oxydatif et pourraient réduire le risque de maladies cardiovasculaires.
- Peu caloriques mais rassasiantes: Elles apportent du volume et de la texture aux plats sans alourdir en calories, un atout pour le contrôle du poids.
- Un soutien au cœur et au système immunitaire: Grâce à leur combinaison de potassium, fibres et antioxydants, les courges contribuent à la santé cardiovasculaire et au renforcement des défenses naturelles.

À chaque courge sa spécialité culinaire

- Butternut (musquée): C'est la meilleure pour les potages. On peut aussi l'ajouter en cubes dans des soupes.
- Spaghetti: Rien de plus classique que de l'utiliser comme des pâtes avec une généreuse sauce à spaghetti maison.
- Sweet mama: Très associée aux cultures culinaires asiatiques et haïtiennes, cette courge à chair orange est délicieuse en purée, style patates pilées.
- Poivrée: On en fait des tranches ou des quartiers qu'on arrose d'huile et on les passe ensuite au four, comme des frites.
- Delicata: Celle-là est vraiment sucrée, comme une patate douce. J'aime l'apprêter en purée.

Pendant la saison automnale, nous utiliserons les courges pour
préparer nos plats à la popote roulante.

Bon appétit de la part de l'équipe de la cuisine!

Denis Bélanger, chef cuisinier

Sources : Megan Tanguay - Magazine 7 jours - 16 octobre 2025
Virginie Landry - Le Devoir - 19 octobre 2025

Top 5 des belvédères à visiter au Québec

Même si septembre porte encore en lui quelques journées chaudes de l'été, l'automne est déjà à nos portes, et bientôt les feuilles des arbres porteront leurs plus belles couleurs. Quoi de mieux que de visiter un belvédère pour surprendre dame Nature dans ses plus beaux appareils?



Voici notre Top 5 des belvédères à visiter au Québec

- **Le belvédère Kondiaronk** (Mont-Royal, Montréal)

Le belvédère Kondiaronk surplombe le centre-ville de Montréal. Ce lieu incontournable offre des points de vue spectaculaires sur les gratte-ciel de la ville, le fleuve Saint-Laurent et le Parc du Mont-Royal.

- **Le belvédère de Baie-Saint-Paul** (Charlevoix)

Situé dans la belle région de Charlevoix, ce belvédère permet d'apprécier la superbe vue de la rivière du Gouffre, la ville de Baie-Saint-Paul, les montagnes de Charlevoix et le fleuve Saint-Laurent.

- **Le belvédère Champlain** (Parc de la Gatineau, Outaouais)

Un classique dans le Parc de la Gatineau, ce belvédère offre une vue splendide sur la vallée de l'Outaouais avec ses collines et ses rivières. Ce secteur abrite l'écosystème le plus riche et le plus fragile du parc.

- **Le belvédère des Deux-Rivières** (Matapédia, Gaspésie)

Ce point d'observation fait partie de la « Route des belvédères », un parcours touristique unique à la région de la Gaspésie. Le belvédère est un tunnel formé de carrés en madriers de bois. Il offre une vue spectaculaire sur les rivières Matapédia et Restigouche.

- **Le belvédère du sommet du cap** (Cap-aux-Meules, Îles de la Madeleine)

Au belvédère du sommet du cap, on peut profiter d'une vue imprenable sur le village de Cap-aux-Meules, le port, la marina et l'océan. C'est l'endroit idéal pour admirer le paysage unique des Îles à travers le sentier du littoral.

Source : FADOQ - Septembre 2025

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.

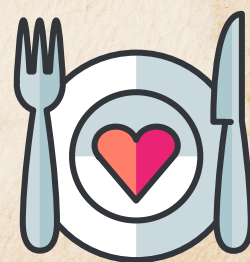
Notre menu de repas chauds est cyclique sur 10 semaines et comprend une soupe, un plat principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie des clients. À quelques occasions, nous offrons des repas froids qui sont 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 et chaleureux du lundi au jeudi 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 pourriez avoir droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas.

Êtes-vous éligible à recevoir la popote roulante?

- 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



La POPOTE ROULANTE

Bienvenue Fanny!

Nous sommes très heureux de vous annoncer que Fanny se joint à l'équipe du CCAVS en tant que **coordonnatrice de la popote roulante!**

Pour la rejoindre :

450-265-3548, poste 223
ou 1-855-510-0348

popoteroulante14@ccavs.ca



Fanny Primeau
Coordonnatrice de
la popote roulante

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

Le bénévolat : au coeur de notre mission

Reconnaître l'engagement qui fait la différence!



Engagement



Impact
communautaire



Solidarité

Une fête de reconnaissance mémorable pour nos bénévoles

C'est le 5 juin dernier que s'est tenue notre fête annuelle de reconnaissance des bénévoles au Club de voile Deux-Montagnes, à Vaudreuil, dans un cadre enchanteur au bord du lac. Cette journée a été l'occasion de souligner l'engagement exceptionnel de celles et ceux qui contribuent, par leur générosité et leur dévouement, à la réussite de nos activités.

Rappelons que la Semaine de l'action bénévole s'était déroulée du 19 au 25 avril. Pour marquer cette période importante, nous avons tenu à exprimer notre gratitude de façon concrète et gourmande : pas moins de 140 gâteaux au chocolat faits maison ont été confectionnés et remis à l'ensemble de nos bénévoles. Un geste simple, mais rempli de reconnaissance pour leur travail indispensable.

Parallèlement, une série de vidéos de remerciement avait été diffusée sur nos réseaux sociaux. Dans celles-ci, les membres de notre équipe avaient pris la parole pour témoigner de l'importance des bénévoles au sein de l'organisation, rappelant qu'ils sont tous essentiels à notre mission.

Nous avons choisi de tenir la fête de reconnaissance au début du mois de juin afin de profiter du beau temps et de l'atmosphère chaleureuse de cette magnifique salle de réception. Le décor naturel du lac et l'ambiance conviviale ont contribué à faire de cet événement un moment rassembleur, empreint de gratitude et de célébration.

Cette journée restera sans aucun doute un moment fort de l'année, illustrant à quel point nos bénévoles sont au cœur de notre communauté.



Envie de faire la différence ?
Rejoignez notre équipe de bénévoles



450-265-3548, poste 228



benevolat@ccavs.ca

Le CCAVS en images!



Visite de la Maison Libella
(Maison de soins palliatifs de Vaudreuil-Soulanges)



Quelques participantes lors de la fête d'été, au
Vignoble d'Ovila, le 23 juin 2026!



Denis Bouchard lors de son passage
au CCAVS pour le tournage de la
capsule pour les 60 ans des
popotes roulantes



Assemblée générale annuelle 2025-2026,
en juin, à Vaudreuil-Dorion



Rencontre entre les jeunes et les aînés du projet de
correspondance 2025-2026



Fête de reconnaissance des
bénévoles le 5 juin 2026



Tournoi de poches avec l'Association des traumatisés
cranio-cérébraux de la Montérégie le 4 juin 2026



Cuisine collective
intergénérationnelle avec la
Maison de la famille

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR ÂÎNÉS

du 27 septembre au 3 octobre 2026



AFFICHEZ VOTRE FIERTÉ!

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

**Portez-le fièrement,
toute la semaine!**

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

DÎNER HOT-DOGS!

En collaboration avec le Carrefour Bienveillance 50+, soulignons cette semaine spéciale avec un événement tout en simplicité pour nos membres!

Sur place : dîner hot-dogs, musique et jeux d'extérieur

Le mardi 29 septembre, à 11h

Plus de détails à venir!

Coût : 10\$

Inscription obligatoire!



ACTIVITÉ FABRICATION DE FANIONS

À l'occasion de la Semaine québécoise des centres communautaires pour aînés, participez à cette activité rassembleuse avec les autres membres de notre centre!

Vous êtes invités à venir écrire ou dessiner sur des fanions :

- En quoi votre organisme est un lieu de partage? Que partagez-vous ici? Que recevez-vous?
- De quelle façon vous épanouissez-vous ici?
- Quelles sont vos découvertes, vos joies, vos accomplissements, etc.?
- Qu'est-ce que votre centre vous inspire?

Le mercredi 30 septembre, de 10h à 11h30

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

Inscription obligatoire!

**Gratuit!
Tout le matériel vous
sera fourni.**



Osez

les bains de forêt!

On ne cesse d'insister sur le rôle des arbres; ils sont beaux, ils combattent la pollution... Mais saviez-vous que leur bienfaits concernent aussi notre santé? C'est prouvé, l'inhalation des composés organiques volatils issus des arbres provoque un ralentissement du rythme cardiaque, une baisse du stress et du niveau de cortisol, entre autres effets sur le système nerveux. D'ailleurs, depuis 1983, le système de santé au Japon prescrit des cures de *shinrin yoku* (promenade en forêt). Au Canada, ce n'est que depuis 2022 que des médecins prescrivent des «bains de forêt» aux patients souffrant de dépression ou de troubles anxieux, en remettant des cartes d'accès à des parcs nationaux.

**«Les effets se font sentir au bout de 10 minutes seulement.
On peut donc imaginer les bénéfices après deux heures!»**

souligne Mathew White, professeur à l'Université d'Exeter.

Les personnes qui vivent entourées d'arbres auraient donc une meilleure santé mentale, consommeraient moins de médicaments et auraient moins de recours à de l'aide psychologique: c'est ce qui ressort d'une enquête menée auprès de 3000 habitants de Barcelone qui ont testé la méthode «3-30-300» de Cecil Konijnendijk. Ce spécialiste canadien de la foresterie soutient que les citoyens devraient tous avoir la possibilité de voir 3 arbres depuis leur domicile, vivre dans un quartier où la canopée couvre 30% du territoire et avoir accès à un espace vert à moins de 300 mètres de chez eux.

**Finis les excuses, ordonnance ou non,
on sort prendre une grande dose... d'arbres!**

Source : Magazine Coup de pouce - Août 2024



**PETER
SCHIEFKE**

Député | Member of Parliament
VAUDREUIL

 450-510-2305  

 Peter.Schiefke@parl.gc.ca

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

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!*



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

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

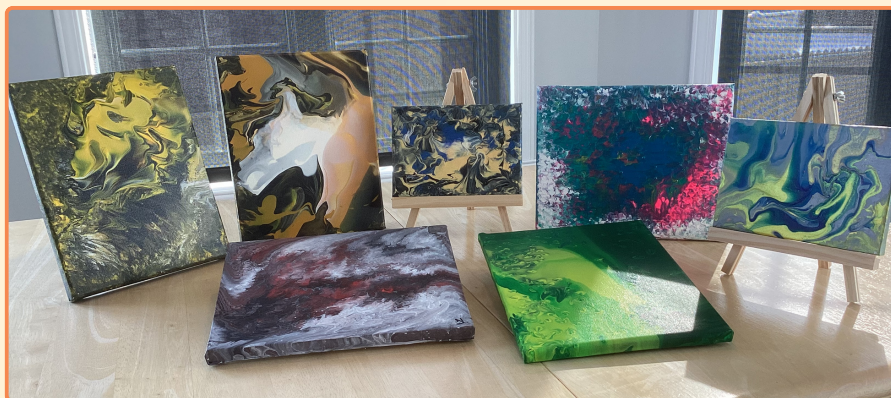
Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet)

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



Gâteau rustique aux pommes

6 à 8 portions | Préparation 25 min
Cuisson 40 à 50 min | Repos 15 min

Recette végétarienne et sans arachides



C'est quoi?

Nom : milopita | **Origine :** Grèce

Ce délicieux gâteau rustique, garni de pommes émincées, contient des ingrédients grecs typiques, comme l'huile d'olive et le yogourt bien épais.

Ingrédients

Gâteau

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 3/4 tasse de sucre
- 1 grosse pomme, avec la pelure, hachée
- 3 œufs
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de yogourt grec nature 0 % M.G.

Garniture

- 1 petite pomme, avec la pelure, tranchée finement
- 1/4 tasse de farine
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de cassonade, tassée
- 2 c. à soupe de beurre, ramolli

Préparation

Préparation du gâteau

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Huiler un moule rond de 8 po (20 cm), puis tapisser le fond d'un cercle de papier parchemin, coupé à la bonne dimension. Huiler le papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol, verser la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le sel et le sucre. Mélanger à l'aide d'une spatule. Ajouter la pomme hachée, puis mélanger pour bien répartir celle-ci dans la pâte. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger au fouet les œufs, l'huile et le yogourt jusqu'à ce que la texture soit homogène. En quelques additions, ajouter la préparation aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène, sans plus. Verser la pâte dans le moule et lisser le dessus à l'aide d'une spatule. Réserver.

Préparation de la garniture

4. Répartir les tranches de pommes, quelques-unes à la fois en éventail, un peu partout sur le gâteau. Dans un petit bol, mélanger la farine, le sucre, la cassonade et le beurre avec les mains, jusqu'à former un crumble. Saupoudrer sur le gâteau, autour des pommes.
5. Cuire au centre du four de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte presque propre, avec quelques miettes. Laisser le gâteau refroidir 15 minutes, puis le démouler délicatement. (Le gâteau se conservera jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.)

Source : Magazine Coup de pouce - Octobre 2024

Le secret de la longévité

Voir le bon côté des choses fait bien plus qu'améliorer le présent, cela allonge l'avenir. Selon une étude d'Hayami Koga, de Harvard, publiée en 2022, cet état d'esprit augmenterait la probabilité de vivre plus longtemps chez les femmes. Pendant deux décennies, l'équipe de la chercheuse a analysé des données portant sur plus de 159 000 aînées américaines. Les plus optimistes avaient une espérance de vie de 11 à 15 % plus longue et avaient de 50 à 70 % plus de chances d'atteindre 90 ans que les groupes les moins optimistes. La recherche scientifique s'est longtemps concentrée sur les facteurs de risques, sur la manière dont le stress et la détresse psychologique déclenchent une série de changements physiologiques. Ici, elle s'attarde à ce qui est bon pour la santé, à des attitudes positives, comme l'optimisme. Ceux qui la cultivent bénéficient souvent d'un plus grand soutien social, ils utilisent des stratégies de résolution de problèmes et de planification pour minimiser les risques pour leur santé. Ils sont ainsi plus aptes à réguler leurs émotions et leur comportements. Comme quoi il n'est jamais trop tard... pour voir le verre à moitié plein!

Source : Magazine Coup de pouce - Octobre 2024



TOUJOURS PRÉSENTE
DANS NOTRE COMMUNAUTÉ!

MARIE-CLAUDE NICHOLS
DÉPUTÉE DE VAUDREUIL

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

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

Reconnaître les signes d'une crise cardiaque chez la femme



Les symptômes d'une crise cardiaque chez la femme peuvent différer de ceux typiquement observés chez l'homme. Il est crucial de les connaître et de les reconnaître pour agir rapidement.



Douleur ou gêne thoracique

Une sensation de pression, de serrement ou de douleur dans la poitrine qui peut être constante ou intermittente.



Essoufflement

Difficulté à respirer ou sensation de manque d'air, même sans douleur thoracique.



Douleur dans d'autres zones du corps

Inconfort ou douleur pouvant se propager au bras, au dos, à la mâchoire, au cou, à l'épaule ou à l'estomac.



Fatigue inhabituelle

Une fatigue extrême ou un épuisement soudain sans raison apparente, pouvant survenir des jours ou des semaines avant la crise.



Indigestion ou nausées

Sensation de malaise gastrique, indigestion ou nausées, parfois confondues avec des problèmes digestifs.



Anxiété et palpitations

Sentiment soudain d'anxiété, accompagné de palpitations ou de battements de coeur irréguliers.



Bouffées de chaleur ou étourdissements

Sueurs inhabituelles ou sensations de vertige ou de léger malaise.



Il est essentiel de rappeler que les femmes peuvent ne pas ressentir tous ces symptômes et que ceux-ci peuvent varier en intensité. En cas de doute ou si plusieurs de ces signes apparaissent, **on contacte immédiatement les services d'urgence**. Une intervention rapide peut sauver des vies.

Source : Magazine Coup de pouce - Mars 2024

Soupe crémeuse à la saucisse et aux haricots blancs

| 4 à 6 portions
| Préparation 15 min
| Cuisson 35 min

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 4 à 5 saucisses italiennes, cuites, en rondelles de 1/2 po (1 cm)
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 échalotes françaises, hachées
- 1 à 2 gousses d'ail, hachées
- 2 carottes, pelées et coupées en dés
- 2 c. à thé d'assaisonnements à l'italienne
- 1 c. à thé de paprika
- 1 pincée de flocons de piment fort
- 2 c. à soupe de farine
- 4 tasses de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- 1 boîte de haricots blancs, rincés et égouttés
- 3 tasses de jeunes feuilles d'épinard, tassées
- 1/2 tasse de crème à cuisson 35%
- 3/4 tasse de lait 2%
- Sel et poivre
- Persil frisé, croûtons et parmesan râpé, pour garnir (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire revenir les rondelles de saucisses de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver.
2. Ajouter le beurre dans la casserole et faire fondre. Faire revenir l'échalote et l'ail 2 minutes. Ajouter les carottes ainsi que les herbes et épices, et cuire 3 minutes de plus. Saupoudrer la farine sur le dessus. Bien mélanger et laisser cuire 2 minutes. Ajouter le bouillon et les haricots. Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen. Laisser mijoter 15 minutes, à couvert.
3. Au mélangeur, réduire la moitié de la soupe en purée, puis la remettre dans la casserole. Ajouter les épinards, la crème et le lait. Saler et poivrer. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les saucisses et garnir de persil, de croûtons et de parmesan, si désiré.

Source : Magazine Coup de pouce - Octobre 2024



Claude DeBellefeuille
Députée de Beauharnois-Salaberry-Soulanges-Huntingdon

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

  
www.claudedebellefeuille.quebec

ESPACE DIVERTISSEMENT

MOT CACHÉ — Bien-être



7 lettres : _ _ _ _ _ _ _

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

accueillir
accompagner
agir
agréable
aider
altruisme
amical
apaiser
bien
bienveillance
bonhomie
bonté

chanter
charité
compassion
compréhension
considération
courtoisie
délicatesse
divin
dormir
douceur
écoute
empathie

encouragement
endroit
enfuir
favoriser
gentillesse
grand
habitude
humanité
indulgence
intervenir
obligeance
ouverture

paisible
partager
participer
patience
plaisir
promenade
ranger
rassembler
réel
regard
respect
ressource

salutation
soigner
sourire
soutien
sympathie
tolérance
visite
veiller

ESPACE DIVERTISSEMENT

Charades

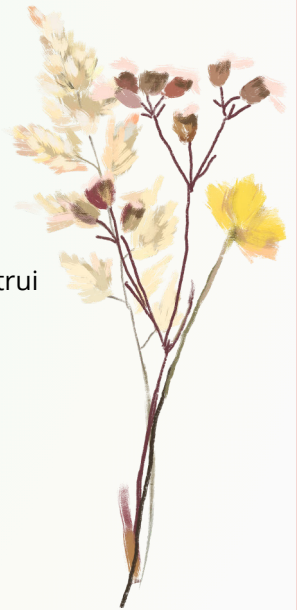
Jeu où l'on doit deviner un mot dont chaque syllabe fait l'objet d'une définition.

1

Mon premier est le contraire de mal
Mon deuxième est le jour précédent
Mon troisième est la partie d'une tasse que l'on saisit
Mon tout est synonyme d'indulgence et de générosité envers autrui

2

Mon premier est le contraire de haut
Mon deuxième est le contraire de rapide
Mon troisième est le contraire de matin
Mon tout est un jeu que l'on trouve dans les parcs



Sudoku

Un jeu de logique. C'est une grille dont chacune peut contenir un numéro de 1 à 9, horizontalement et verticalement. La grille est divisée en 9 régions, formées par des groupes de neuf cellules, les régions sont divisées par une frontière en gras. Le but est de remplir les cases blanches avec des numéros de 1 à 9, de sorte que toutes les lignes, colonnes et régions ont toutes les chiffres 1 à 9 sans répétition.

	8	2					6	
1	7	3	6			2	5	
	6				7			
		5		4	1	9	8	
	4	8	2	5		7		
			8				7	
	9	7			5	8	3	1
	1					5	9	



4	6	5	2	3	7	9	1	8
1	3	8	9	9	4	7	6	2
2	7	9	6	1	8	4	5	3
3	1	7	9	9	2	8	4	6
5	2	4	8	7	6	1	3	9
9	8	6	1	4	3	5	2	7
8	4	3	7	2	1	6	9	5
6	5	2	4	8	9	3	7	1
7	9	1	3	6	5	2	8	4

Clinique Leblanc

Services Infirmiers



SOINS DES PIEDS
INFIRMIERS

Votre destination pour la santé de vos pieds.

- Coupe des ongles
- Callosités / cors / durillons
- Mycose des ongles
- Ongles incarnés
- Soin complet des pieds
- Évaluation médicale des pieds
- Pied diabétique



100-1932 St-Angélique, St-Lazare 450-218-1149

Réponses charades :
1. Bienveillance
2. Balançoire



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 au 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.

La cotisation annuelle de **25\$** est renouvelable le 1^{er} 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 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 au CCAVS
- ☐ membre participant aux activités
- ☐ membre non participant aux activités
- ☐ autre

Merci!

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