

*Programme
des activités*



Printemps-été 2023



<i>Partenaires et collaborateurs</i>	3
<i>Messages de la direction</i>	4
<i>L'équipe du Rendez-Vous</i>	5
<i>Mission du Rendez-Vous</i>	6
<i>Les 7 valeurs du Centre</i>	7
<i>Services spécialisés</i>	8 et 9
❁ Répit aux proches aidants ❁ Repérage ❁ Loisirs adaptés ❁ Maintien des acquis	
<i>Centre d'information</i>	10
❁ Inscriptions et début des activités ❁ Horaire du Centre ❁ Jours de fermeture	
❁ Inscription obligatoire	
<i>Le bénévolat au Rendez-Vous</i>	11
❁ Le Rendez-Vous a besoin de vous ! ❁ Bénévole de l'année 2023-2024	
<i>Sorties organisées</i>	12 à 15
❁ Petits péchés et table gourmande ❁ Culture et découvertes régionales	
❁ Doux nectars et petits fruits ❁ Souper théâtre à Beloeil ❁ Bulles et lavande	
❁ Lever l'ancre à Magog ❁ Virée gourmande laurentienne ❁ Pommes et méchoui	
<i>Diners autour du monde</i>	16
❁ L'Égypte ❁ L'Espagne ❁ Le Brésil	
<i>Cours cet été</i>	17
❁ À la découverte des cours ❁ Cours de ViActive pour l'été	
<i>Activités et événements</i>	18 à 23
❁ 37 ^e anniversaire ❁ Assemblée Générale Annuelle ❁ Ateliers de stimulation du cerveau	
❁ Bien choisir sa résidence ❁ Bingo ❁ Chantez en chœur ❁ Marche au Parc Bernard-Landry	
❁ Assemblée Générale Annuelle ❁ Club de tricot ❁ Dégénérescence maculaire	
❁ Directives médicales anticipées ❁ Jouez en groupe ❁ Mandalas et coloriage zen	
❁ Pétanque d'extérieur ❁ Récits des voyageurs ❁ Soirée viande fumée	
❁ Souper spaghetti ❁ Hommage à la chanson francophone	
<i>Dates à retenir</i>	24
<i>Devenir membre</i>	25
<i>Rendez-Vous en vrac</i>	26 à 28
❁ Accueil du nouveau membre ❁ Certificats cadeaux ❁ Politique d'annulation des cours	
❁ Politique de remboursement de billets ❁ Réinscriptions aux cours	
❁ Appels « Un Rendez-Vous à l'écoute » ❁ Diners du Rendez-Vous	
❁ Prêt de livres ❁ Transport aux activités ❁ Photocopies et télécopies	
❁ Vente de mets frais ou congelés ❁ Location de salles ❁ Sentinelles en vue !	
<i>Espace publicitaire</i>	28 à 32

Merci à tous nos partenaires financiers !



Merci à tous nos précieux collaborateurs !



Mot de la présidente



Bonjour, chers membres

Enfin, le printemps est arrivé. On peut échanger pelles et souffleuses pour outils de jardinage et tondeuses. C'est aussi le temps de faire un ménage plus élaboré à l'intérieur de la maison sans oublier l'extérieur. On peut planifier des vacances et songer à explorer de nouveaux coins du Québec, du Canada et même de l'Europe.

En juin, l'été se pointera le nez sous les chauds rayons du soleil et j'espère que vous en profiterez pour lire un bon livre, prendre une marche, jaser avec les voisins, assister aux activités dans les parcs avoisinants, fréquenter famille et amis ou fréquenter le Rendez-Vous des Aînés.

Par la présente, je tiens à vous informer que le Conseil d'administration a adopté une résolution en février dernier à l'effet de renommer la Grande salle du Centre sous l'appellation Salle Thérèse Beaudin en reconnaissance des 23 années de bénévolat que madame Beaudin a consacrées surtout à la bibliothèque et au Salon du livre. MERCI à cette grande dame pour son implication quotidienne et sa générosité sans limites envers le Rendez-Vous des Aînés!

Passez un agréable été et surtout prenez soin de vous!

Yolande Cormier
Yolande Cormier

Mot du directeur général



Bonjour chers membres,

Le printemps est à son zénith. Les beaux jours sont arrivés. Les arbres sont en fleurs. La belle saison arrive à grands pas !

Voilà l'occasion de profiter des nombreuses activités que vous a préparées Francis. Vos choix sont les sorties : pas moins de 7 sorties sont au programme. Vous préférez poursuivre un cours ou une activité : encore là, le choix est varié. Si c'est le plein air qui vous intéresse : le club de marche et la pétanque reprennent en mai. Enfin, pour les amateurs de voyage, vous serez bien servis : deux récits du voyageur seront présentés. Bref, la saison printemps-été ne sera pas banale au CCRVA.

Salon artisanal CCRVA

Déjà, nous avons l'automne dans le collimateur. Robert, un membre bénévole au Centre, travaille fort pour organiser un premier Salon artisanal CCRVA, qui aura lieu les 4 et 5 novembre prochain dans la Grande salle du Centre. Plus de détails à venir dans le prochain programme.

Je vous souhaite une période estivale joyeuse, reposante et divertissante.

Guy Lemieux
Guy Lemieux

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Yolande Cormier..... présidente
 Marie Grégoire..... vice-présidente
 Maryse Roffi..... secrétaire
 Monique Lauzon..... trésorière
 Andrée Charpentier..... administratrice

MEMBRES DU PERSONNEL

Guy Lemieux..... directeur général
 Francis Guillemette..... coordonnateur des services ◦ coresponsable des bénévoles
 Édith Cyr..... technicienne comptable
 Gisèle Maheux..... commis de bureau
 André Lantin..... chef cuisinier
 Cherraz Oucible..... aide-cuisinière
 Marie-Lou Lagarde..... aide à la cuisine
 Benoit Biron..... responsable de l'entretien d'immeuble et du réseau informatique
 Caroline Sparks..... coordonnatrice : Répit, Loisirs adaptés et Maintien des acquis
 Julie Renaud..... intervenante psychosociale du service Répit
 Françoise Dostie..... accompagnatrice du service Répit
 Julie Ragusa..... accompagnatrice service Répit ◦ intervenante Maintien des acquis
 Carolane Braën..... intervenante au Maintien des acquis
 Robert Beaudin..... Préposé aux Loisirs adaptés
 Virginie Dufresne..... coordonnatrice du service Repérage ◦ responsable des bénévoles
 Jocelyne Dufresne..... préposée à la Friperie
 Sylvie Chevanel..... préposée à l'entretien ◦ préposée service Répit
 Anne-Marie Ouimet..... Préposée à l'entretien



Le Rendez-Vous des Aînés

est un lieu d'appartenance chaleureux et convivial pour les aînés de 50 ans et plus de Laval. Il contribue à briser l'isolement, à développer l'entraide, à susciter l'implication, à favoriser l'autonomie et à animer le milieu de vie de ses membres, en misant sur la prévention au plan physique et psychologique.

L'organisme poursuit les objectifs suivants :

- ☀ Regrouper les 50 ans et plus dans un endroit chaleureux
- ☀ Canaliser l'énergie et le potentiel d'action des personnes en bonne forme, pour aider au bon fonctionnement de l'organisme et à la prestation de services de qualité aux personnes moins alertes
- ☀ Favoriser leur développement social, physique et culturel, dans le but d'améliorer leur qualité de vie
- ☀ Aider les aînés à utiliser au maximum leur créativité et leur potentiel
- ☀ Promouvoir une image positive des personnes aînées
- ☀ Favoriser une meilleure adaptation à la retraite
- ☀ Intégrer les aînés à la vie communautaire de façon à briser l'isolement
- ☀ Développer des projets novateurs propres à améliorer la qualité de vie des aînés ainsi que leur environnement
- ☀ Informer les aînés sur toutes les questions qui les concernent
- ☀ Développer l'entraide sous toutes ses formes

Les 7 valeurs du Centre

Ambiance et accueil chaleureux

Nous visons à faire en sorte que tous ses membres se sentent les bienvenus et accueillis avec chaleur et convivialité au sein de l'organisme. Cette valeur doit se traduire tant dans les relations interpersonnelles que dans l'organisation des lieux (propreté, décoration, etc.).

Entraide

Nous valorisons l'esprit d'équipe, la coopération et l'entraide mutuelle. Il favorise la solidarité entre tous les individus qui fréquentent ou qui travaillent au Centre.

Respect de soi et des autres

Nous croyons en des relations harmonieuses entre les individus, motivées par le respect de soi et des autres. Cette valeur se traduit par le respect de soi et également par l'acceptation des particularités et des différences de chacun.

Attitude positive

Nous croyons en l'effet bénéfique d'un Centre empreint de positivisme. En adoptant une attitude sereine et plaisante, les membres, les employés et les bénévoles contribuent à faire du Centre un endroit agréable à fréquenter.

Ouverture et écoute

Nous désirons être un lieu où les gens se sentent acceptés, compris et appuyés. Cette valeur se traduit par la disponibilité des bénévoles du Centre ainsi que par l'ouverture et la sensibilité des membres aux réalités des autres.

Partage et générosité

Cette valeur se traduit par des actions bienveillantes et indulgentes. Elle concerne à la fois la générosité personnelle des individus, comme le don de soi et de son temps, ainsi que le souci d'égalité et d'accessibilité au bien commun du Centre.

Souci du bien-être de chacun

Nous accordons une grande importance au bien-être des individus. En ce sens, la considération des préoccupations et des besoins de chaque personne est privilégiée. Cette approche, basée sur l'individu et son bien-être personnel doit se manifester dans les relations entre employés, membres et bénévoles du Centre.



Répit aux proches aidants

Avec la participation de :

Québec 

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS
LAVAL



Vous vivez avec une personne de 50 ans et plus en perte d'autonomie et prenez soin d'elle? Quelques heures de répit par semaine vous aideront à la garder plus longtemps à la maison.

Pendant votre pause, nous accueillons votre proche, afin de vous permettre de souffler un peu et de penser à vous. Nos services de répit offrent des activités stimulantes, dans une ambiance chaleureuse et familiale pour la personne aidée.

**Nos services sont offerts
les mardis, jeudis et vendredis, de 9h30 à 15h.**

Si vous connaissez un proche aidant qui a besoin de répit, parlez-lui de l'Escalier du Rendez-vous.

Pour information, Caroline Sparks, poste 207 ou Julie Renaud, poste 205

Repérage

Ce programme, mis en place et subventionné par le Ministère de la Famille et des Aînés, vise à bien cibler la clientèle d'aînés qui vivent de façon isolée, à les rejoindre et à les intéresser à participer à nos activités, afin de briser leur solitude ou de combler leurs besoins essentiels. Pour ce faire, nous pouvons :

- Établir un premier contact par téléphone avec la personne référée
- Accompagner cette personne dans son cheminement, en téléphonant régulièrement à son domicile pour, ensuite, lui offrir une première rencontre
- Encourager la personne à participer aux différentes activités du Centre, en s'assurant de bien évaluer ses intérêts et ses passions

*Vous connaissez une personne qui vit de façon isolée?
N'hésitez pas à nous en parler.*

**Pour information,
Virginie Dufresne, poste 206**



Loisirs adaptés



Ce service a comme objectif de rejoindre les personnes de 35 ans et plus qui :

- Ont une déficience physique, motrice, visuelle ou auditive
- Désirent briser leur solitude en participant à des activités de loisirs à l'intérieur d'un groupe
- Ont la capacité de se déplacer au Centre

Nous vous proposons de venir vivre, en notre compagnie et celle des autres membres, des moments agréables, enrichissants et adaptés à vos besoins, le tout, dans une ambiance harmonieuse !

Nos services sont offerts dans la Grande salle, les jeudis de 9h à 13h.

Avec la participation de :

Québec

Pour information, Caroline Sparks, poste 207

Maintien des acquis



Ce service, subventionné par la Fondation Grace Dart, vise à maintenir et à améliorer la santé physique et cognitive des personnes qui vivent à domicile.

Par des visites à domicile, les participants pourront briser la solitude tout en stimulant leurs fonctions cognitives et maintenir leur santé physique par le biais d'exercices et de jeux.



Ce service a comme objectif de rejoindre les personnes de 50 ans et plus qui :

Vivent à domicile et qui ont une légère perte d'autonomie
Désirent briser la solitude en recevant des visites à domicile par une intervenante

Démontrent de l'intérêt à participer aux activités proposées qui seront adaptées aux intérêts et capacités de chaque personne visitée

Pour information, Caroline Sparks poste 207, Julie Ragusa ou Carolane Braën au poste 215

Inscriptions et début des cours

Début des inscriptions téléphoniques : à partir du lundi 15 mai à 9h

Appelez au 450-667-8836 #211

Laissez un message incluant seulement votre nom et votre numéro de téléphone.

Les messages laissés avant 9h, le jour du début des inscriptions, ne seront pas pris en compte. Nous traiterons les inscriptions en ordre d'appel.

Nous vous rappellerons dans un délai de 48 heures suite à votre appel.

Merci de ne pas laisser plusieurs messages.

Lors de votre rendez-vous, il est important d'apporter votre carte de membre.

Si vous venez inscrire d'autres personnes que vous, il serait utile d'avoir en votre possession leur carte de membre.

Horaire du Centre

Le Centre offre des services de 9h à 16h, et ce, du lundi au vendredi

La Friperie et le Salon du Livre sont ouverts les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 16h

L'accueil est fermé de 12h à 13h

Les comptoirs de vente sont fermés de 11h45 à 12h45

Jours de fermeture

Lundi 22 mai Fête des Patriotes

Vendredi 23 juin Fête de la St-Jean Baptiste

Lundi 3 juillet..... Fête de la Confédération

Du lundi 24 juillet au vendredi 4 août Vacances estivales

Inscription obligatoire

Auparavant, il était suggéré de s'inscrire à l'avance à nos activités, gratuites ou non. Maintenant il est **obligatoire** d'être inscrit à l'avance pour accéder aux cours, activités et diners.

Prenez note qu'il n'y a plus de billet remis à l'achat de vos activités. Votre facture vous servira de preuve de paiement, par contre elle ne sera pas nécessaire lors de l'événement, car votre nom sera sur notre liste de participants.



Le Rendez-vous a besoin de vous!

Devenir bénévole, ça vous intéresse ?

Parlez-en à Virginie Dufresne, responsable du recrutement et du suivi des bénévoles, et voyez en quoi votre contribution peut faire toute la différence !

Accompagnement au Répit	Accueil aux diners
Accueil et réception	Aide à l'animation
Aide à la cuisine	Aide au bingo
Aide aux buffets	Appels pour anniversaires
Appels « Rendez-Vous à l'écoute »	Approvisionnement
Bibliothèque et Salon du livre	Clinique d'impôts
Conseil d'administration	Donnez au suivant
Entretien ménager	Événements spéciaux
Formateurs et formatrices	Friperie du Rendez-Vous
Service aux tables	Soutien à l'administration
Soutien à la permanence	Transport aux activités
Travaux divers	Visites d'amitié

Le Rendez-Vous des Aînés est reconnaissant envers ses bénévoles. Par de petits gestes concrets et dans la mesure du possible, le Centre démontre sa gratitude et remercie régulièrement ses bénévoles pour tout le travail accompli.

Bénévole de l'année 2023-2024



Madame Pierrette Mailhot a été nommée
bénévole de l'année du Rendez-Vous des Aînés.

Étant de nature discrète, peut-être ne la connaissez-vous pas. Ayant débuté son parcours avec nous comme formatrice en peinture, Mme Pierrette Mailhot est bénévole au Centre depuis plus de quinze ans. À chacune de nos fêtes, elle et son équipe du « Donnez au suivant » s'assurent que vous repartiez à la maison avec un petit présent conçu de façon artisanale. Toujours prête à donner de son temps et de son énergie, elle est un exemple à suivre pour tous les bénévoles et une inspiration pour la relève ! Merci Pierrette !

Soulignons son passage comme employée au sein de notre équipe comme aide à l'animation durant plusieurs années avant de prendre une deuxième retraite et revenir de plus belle comme bénévole.

Le bénévolat, une histoire de cœur !

Petits péchés et table gourmande

Vendredi 12 mai



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand chez « Pâtisserie & Cupcakerie Chocolat Show » (ville de Terrebonne)
(plus de 40 variétés de cupcakes, macarons, cakepops, paninis, croissants et cafés spécialisés)
- Diner à « L'Auberge Ma Maison » (ville de Ste-Mélanie)
(repas du terroir 5 services, 3 choix d'entrées, 4 choix de plats principaux, 3 choix de desserts)

Membre : 139 \$ Non-membre : 159 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h30 Retour prévu : 18h

Inscription au Centre avant le vendredi 5 mai - 53 places disponibles



Culture et découvertes régionales

Vendredi 9 juin



Ville de St-Eustache

Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- Visite guidée et dégustation au « Moulin Légaré »
(producteur de farine de sarrasin)
- Visite guidée de « l'Espace Muséal du Manoir Globensky »
(ancien manoir seigneurial érigé pour le seigneur, industriel, homme d'affaires et politicien Charles-Auguste-Maximilien Globensky)
- Diner table d'hôte 3 services chez « Pizzeria Vieux St-Eustache »
- Visite guidée de « L'Église Vieux St-Eustache »

Membre : 69 \$ Non-membre : 84 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 16h

Inscription au Centre avant le mercredi 7 juin - 45 places disponibles



Doux nectars et petits fruits

Jeudi 29 juin

Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- Arrêt marchand chez « **La Tarterie du Verger des Musiques** » (St-Joseph-du-Lac) (tout ce qu'il faut pour vous permettre de vous sucrer le bec. Avec ses quelques 17 variétés de tartes, son pain aux pommes, ses vire-vents, ses tartelettes au sucre ainsi que leurs croissants à l'érable !)
- Dîner au « **Sacré Bistro** » (Okā) (3 services, plusieurs choix d'entrées et de plats principaux) (situé sur le terrain de l'Abbaye d'Okā, le bistro est reconnu pour son cachet historique qui vous transporte dans un autre monde. Venez découvrir une cuisine gastronomique inspirée des moines qui ont fait la renommée de l'endroit)
- Visite guidée et dégustations chez « **Intermiel** » (Mirabel) (visite guidée sur le monde des abeilles ! 6 dégustations de produits alcoolisés à base de miel)

Membre : 109 \$ Non-membre : 124 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 9h Retour prévu : 17h45

Inscription au Centre avant le lundi 26 juin - 45 places disponibles



Souper théâtre à Beloeil

Vendredi 14 juillet



Avec Marcel Leboeuf, Stéphan Allard, Monika Pilon, Rose-Anne Déry, Jean-Alexandre Giguère

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Souper au « **Restaurant des Hirondelles** » (buffet sur le terrain du théâtre)
- Un billet pour la pièce « **Visite libre 2.0** » (au Théâtre des Hirondelles)

Visite Libre, c'est l'histoire de Robert Belisle, 38 ans, agent d'immeuble chez JOYAL LAPAGE. Son couple traîne de la patte, ça ne va pas très bien avec Sophie, son épouse. Celle-ci trouve qu'il travaille trop et qu'il ne s'investit pas assez dans leur relation... Comment va-t-il gérer cette situation?

Membre : 139 \$ Non-membre : 159 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 15h Retour prévu : 23h45

Inscription au Centre avant le vendredi 30 juin - 50 places disponibles



Bulles et lavande

Vendredi 21 juillet



Région des Cantons de l'Est

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand chez « **Savonnerie des Cantons** »
(fabricant de savons artisanaux depuis 2001. Le Jardin cultive aussi l'argousier et l'ail biologique en plus d'offrir une sélection d'huile)
- Dîner Boîte à lunch du « **Marché Avril** » *(dîner sur le site de Bleu Lavande)*
- Visite guidée de la lavanderie « **Bleu Lavande** »
- Visite de la boutique de Bleu Lavande

Membre : **109 \$** Non-membre : **129 \$** *(taxes et pourboire inclus)*

Départ du Centre : **7h30** Retour prévu : **17h30**

Inscription au Centre avant le vendredi 14 juillet - 53 places disponibles



Lever l'ancre à Magog

Vendredi 25 août



Croisière sur le lac Memphrémagog

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Croisière de **3 heures** sur le « **Lac Memphrémagog** »
- Dîner à bord du bateau « **Le Grand Cru** » *(3 services, 2 choix de plats principaux)*
- Animation musicale à bord du bateau

Membre : **164 \$** Non-membre : **184 \$** *(taxes et pourboire inclus)*

Départ du Centre : **7h45** Retour prévu : **17h**

Inscription au Centre avant le vendredi 21 juillet - 40 places disponibles



Virée gourmande laurentienne

Vendredi 8 septembre



Dans la région des Laurentides

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand à « La Place du Patrimoine » (St-Sauveur)
(boulangerie, chocolaterie, fromagerie et bien plus encore)
- Dîner à « L'Auberge Val Carroll » (Harrington)
(repas gourmand 4 services, 3 choix de plats principaux)

Membre : 154 \$ Non-membre : 174 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 17h

Inscription au Centre avant le vendredi 1^{er} septembre - 53 places disponibles



Pommes et méchoui

Mardi 26 septembre



Au Chalet du Ruisseau à Mirabel

Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- 5 lbs de pommes
(autocueillette ou sac préemballé)
- Dîner buffet méchoui sur place (3 choix de viandes, pâtes, pommes de terre, légumes, comptoir de salades, crudités, hors d'œuvre, fromage et raisins, table à pâtisseries, pain et beurre, thé et café)
- Animation avant et après le dîner

Membre : 79 \$ Non-membre : 94 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 9h30 Retour prévu : 16h30

Inscription au Centre avant le vendredi 19 septembre - 45 places disponibles





Diners autour du monde



*Un voyage gustatif vous permettant de découvrir ou redécouvrir des repas à saveur du monde !
Des goûts, arômes et épices typiques, à la façon de notre chef*

L'ÉGYPTE

Vendredi 2 juin
de 12h à 13h

Membre : 12\$ Non-membre : 22\$



L'ESPAGNE

Vendredi 14 juillet
de 12h à 13h

Membre : 12\$ Non-membre : 22\$

LE BRÉSIL

Vendredi 18 aout
de 12h à 13h

Membre : 12\$ Non-membre : 22\$



À la découverte des cours

Vous n'avez jamais participé à un de ces cours et vous êtes curieux de savoir si cela vous plairait ? Pour vous en faire une idée plus précise, venez les essayer.

ViActive - Lundi 14 aout de 9h30 à 10h30

Gymnastique en douceur - Lundi 14 aout de 13h15 à 14h45

Yoga sur chaise - Mardi 15 aout de 10h30 à 11h30

Danse en ligne intermédiaire - Mardi 15 aout de 13h à 13h30

Danse en ligne débutant - Mardi 15 aout de 13h45 à 14h15

Zumba Gold - Mercredi 16 aout de 9h30 à 10h30

Mise en forme pour tous - Jeudi 17 aout de 13h30 à 14h30

Ateliers créatifs - Jeudi 17 aout de 9h30 à 11h30

Anglais débutant - Lundi 21 aout de 10h15 à 11h15

Gratuit pour tous nos membres • Inscription obligatoire

Prenez note que la participation à ces essais de cours ne vous permettra pas de bénéficier de la réinscription à nos cours cet automne. Les places étant souvent limitées, la priorité est offerte aux membres déjà inscrits à l'hiver 2023.

Cours de ViActive cet été

Les mercredis du 31 mai au 9 aout de 9h30 à 10h30

(pas de cours le 3, 24 et 31 juillet)

Les bienfaits de l'activité physique sont reconnus pour le maintien ou l'amélioration de la santé physique et psychologique, ainsi que pour la prévention des chutes.



Le programme ViActive propose des routines d'assouplissement, d'étirements, de cardio à faible intensité, de musculation douce, afin de retrouver bien-être, détente, et vitalité.

La convivialité, la bonne humeur et le respect du rythme de chacun sont les maîtres mots de ces séances, afin d'en faire des moments de plaisir et d'échanges agréables pour chacun.

Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$



37^e anniversaire du Rendez-Vous

**Brunch de luxe
et pyjama party**

Un déjeuner-dîner raffiné et savoureux

Vendredi 26 mai de 11h à 13h

- *Dîner animé, prix de présence et possibilité de chanter en chœur en après-midi*

Une étampe supplémentaire sur votre carte fidélité pour les membres vêtus d'un pyjama, d'une jaquette ou d'une robe de chambre

Bière et vin à vendre sur place

Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$



Assemblée Générale Annuelle

Mardi 20 juin de 13h à 16h

(dans la Grande salle)



Le rapport annuel vous informera de ce qui se passe au Rendez-Vous des Aînés. Toute personne, membre en règle, intéressée à se présenter au Conseil d'administration, doit compléter le formulaire adéquat avant le 1^{er} juin.

Votez pour votre prochain Conseil d'administration



Ateliers de stimulation du cerveau

Offerts en virtuel (ZOOM) pour membres et non-membres

Gratuit pour tous les membres et non-membres



Subventionné par le PAAQ, ce service est offert aux personnes âgées vivant à domicile. Vous êtes invités à venir vous réchauffer le cœur, le corps et l'esprit tout en restant dans le confort de votre foyer.

Nous vous proposons des ateliers où vous pourrez vous dégourdir les neurones et où vous pourrez échanger sur différents thèmes. Des exercices doux seront aussi à l'honneur et tout en douceur. Voilà une belle opportunité de vous maintenir en santé dans le confort de votre foyer !

Les lundis 10h à 11h30 et/ou de 13h30 à 15h

Les mercredis de 10h à 11h30 et/ou de 13h30 à 15h

Avec la participation de :

Québec

Réservez votre place auprès de Caroline Spark\$ au 450-667-8836 poste 207



Bien choisir sa résidence

Venez vous informer à propos de ce service d'aide pour la recherche d'une résidence privée offert par des professionnels qualifiés. L'aide est offerte sans aucune pression, avec humanité et empathie, dans le respect des événements vécus par les familles. Les conseillères sont rémunérées par le réseau des RPA accréditées par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Résidences Québec est membre de L'ACHQ - Association des conseillers en hébergement du Québec.

Jeudi 24 août de 13h30 à 15h dans la Grande salle
 Gratuit pour tous – Bienvenue aux membres et non-membres

Résidences Québec.ca
 Conseillers en résidences pour aînés
 Residence Advisors for Seniors





6 jeux à 10 \$

TOUS LES MERCREDIS DE 13H30 À 15H30
1 \$ / carte

60 \$
Carte pleine

SURVEILLEZ LES PREMIERS MERCREDIS DU MOIS, UNE SURPRISE VOUS ATTEND !

Prenez note qu'il n'y aura pas de bingo le 24 mai



Chantez en chœur !

*Animé par
 Jeanne d'Arc
 Angers*

Des livres de chants et de la musique, c'est tout ce qu'il faut pour vous offrir l'occasion de chanter en groupe.

*Les vendredis de 13h15 à 14h45 du 26 mai au 1^{er} septembre
 (pas d'activité le 23 juin)*

Membre : 10 \$ / session Non-membre : 15 \$ / session



Marche au Parc Bernard-Landry

Activité
gratuite

Une bonne façon de se garder en forme
Marchez à votre rythme !



Petits exercices avant et après l'activité

Les vendredis de 9h30 à 10h30
au Parc Bernard-Landry (*Ancien Parc des Prairies*)

Départ au bout de la 15e Rue

À partir du 19 mai, jusqu'aux premiers flocons à l'automne

Inscription à l'avance nécessaire - Animé par Stéphane Filion

Club de tricot

*Vous aimez tricoter et vous appréciez le faire en groupe ?
Alors, inscrivez-vous, sans plus tarder, à cette activité gratuite.
Apportez votre matériel et joignez le club de tricot du Rendez-Vous!*

Les lundis de 13h à 16h - Salle d'artisanat (2^e étage)



Dégénérescence maculaire: prévention, diagnostic et traitement

AQDM
Association québécoise de la
dégénérescence maculaire
Région Montréal

Lors de la conférence, vous en apprendrez davantage sur la DMLA, les symptômes et les facteurs de risques. Vous découvrirez aussi qu'il est possible de la prévenir, d'en ralentir la progression et de s'y adapter. Les traitements actuels pour la DMLA humide seront présentés, de même qu'un bref survol des avancées de la recherche qui laissent entrevoir de nouveaux traitements.

Jeudi 1^{er} juin de 13h30 à 15h dans la Grande salle

Gratuit pour tous – Bienvenue aux membres et non-membres
Offert gracieusement par L'association québécoise de la dégénérescence maculaire

Directives médicales anticipées (DMA)



Pour certaines situations médicales, il est possible de préciser, dès maintenant, nos choix quant aux soins que l'on accepte ou refuse si on devient inapte. Cette présentation détaille différentes facettes des DMA et vous explique comment obtenir et remplir le formulaire élaboré par la R.A.M.Q. pour préciser vos choix, si vous le désirez.

Jeudi 13 juillet de 13h30 à 15h30 dans la Grande salle

Gratuit pour tous – Bienvenue aux membres et non-membres
Un atelier offert gratuitement par DIRA Laval



Jouez en groupe au Rendez-Vous

Prenez note que nous sommes à la recherche d'une animatrice pour les jeux de société. Ça vous intéresse ?



Les lundis de 13h15 à 16h,
dans la Grande salle

Cout : 5 \$ / session (réservé aux membres) du 15 mai au 28 aout (pas d'activité le 22 mai)
Inscription à l'avance nécessaire - Les équipes seront déterminées au hasard

Responsable : Lise Mischia



Mandalas et coloriage zen

*Animé par
Andrée Charpentier*

Accompagné d'une animatrice d'expérience, apportez vos crayons à colorier et créez de magnifiques mandalas / coloriage dans une atmosphère calme et détendue.



**Les lundis de 13h15 à 14h45
du 15 mai au 28 aout
dans la Salle de réunion (2e étage)
(pas d'activité le 22 mai)**



Membre : 10 \$ / session Non-membre : 15 \$ / session



Pétanque d'extérieur

Les mercredis de 9h15 à 11h30
du 17 mai au 6 septembre au Parc Saint-Claude
Activité gratuite réservée à nos membres (99, 7^o Rue)
Réservez votre place - Responsable de l'activité : Roger Keddy

Récits des voyageurs

L'Ouganda - Par Henri Richard

Judi 8 juin de 13h30 à 15h - Gratuit pour tous
(dans la Grande salle)



Surnommé la perle de l'Afrique, vous allez comprendre pourquoi. Hors des sentier battus, l'Ouganda vous surprendra. Venez découvrir l'origine du Nil, parcourir les majestueuses montagnes du Rwenzori et admirer une faune extraordinaire avec comme chefs de file les fameux gorilles de montagne de la forêt impénétrable de Bwindi. Vous ferez connaissance également avec un peuple chaleureux et curieux qui n'a pas encore été envahi par le tourisme de masse. Bienvenue au cœur de l'Afrique de l'Est.

Le Sénégal, vie et culture - Par Michel Thérien

Judi 31 aout de 13h30 à 15h - Gratuit pour tous
(dans la Grande salle)

Je vous propose de m'accompagner dans cette aventure ouest-africaine pour découvrir Dakar, la capitale, la ville de St-Louis où St-Exupéry s'arrêtait régulièrement en route vers le Brésil. Je vous ferai aussi explorer la réserve naturelle de Bandia, le lac Rose, l'île de Gorée d'où les esclaves étaient expédiés vers l'Amérique. Vous m'accompagnerez au Village d'enfants. Vous rencontrerez surtout des gens avec un sourire contagieux. Je souhaite donc vous partager le plaisir et les émotions vécus lors de ce périple mémorable.



Soirée viande fumée

Authentique sandwich à la viande fumée du Nickels



Vendredi 16 juin

Ouverture des portes à 17h - Souper servi à 17h30
Danse en ligne de 19h à 21h30

Tirages de prix de présence pendant et après le repas

Membre : 20\$ Non-membre : 30\$

Prix de présence - Danse en ligne avec Francine Delisle



Centre Javal

*Bière et vin
à vendre sur place*

Souper spaghetti - Soirée dansante



Vendredi 7 juillet

Ouverture des portes à 17h
Souper servi à 17h30
Danse en ligne de 19h à 21h30

Tirages de prix de présence
pendant et après le repas

Membre : 15\$ Non-membre : 25\$

Danse en ligne avec Francine Delisle



*Bière et vin
à vendre sur place*

Spectacle : Hommage à la chanson francophone

Jeudi 22 juin de 13h30 à 15h dans la Grande Salle



Offrez-vous un moment inoubliable avec ce spectacle intime, guitare et voix, qui saura vous faire oublier vos soucis et tracas.

Clément Courtois est un artiste à la voix puissante et chaleureuse. Avec un répertoire des années 50 à fin 90, Clément vous chantera avec cœur et chaleur les grandes chansons québécoises et françaises en passant par Aznavour, Dassin, Brel, Dubois et plusieurs autres.

Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$

Dates importantes à retenir

DATES À RETENIR

<i>Date</i>	<i>Activité</i>	<i>Page</i>	<i>Horaire</i>
Vendredi 12 mai	<i>Sortie</i> : Petits péchés table gourmande	12	8h30 à 18h
Lundi 15 mai	Début des inscriptions téléphoniques	10	9h à 16h
Lundi 22 mai	Fête des Patriotes	10	Fermé
Vendredi 26 mai	37 ^e anniversaire du Centre	18	11h à 13h
Jeudi 1 ^{er} juin	<i>Atelier</i> : Dégénérescence maculaire	20	13h30 à 15h
Vendredi 2 juin	Diner du monde : L'Égypte	16	12h à 13h
Jeudi 8 juin	<i>Récit</i> : L'Ouganda	22	13h30 à 15h
Vendredi 9 juin	<i>Sortie</i> : Culture et découvertes régionales	12	8h à 16h
Vendredi 16 juin	Soirée viande fumée	23	17h à 21h30
Mardi 20 juin	Assemblée Générale Annuelle	18	13h à 16h
Jeudi 22 juin	Hommage à la chanson francophone	23	13h30 à 15h
Vendredi 23 juin	St-Jean Baptiste	10	Fermé
Jeudi 29 juin	<i>Sortie</i> : Doux nectar et petits fruits	13	9h à 17h45
Lundi 3 juillet	Fête de la Confédération	10	Fermé
Vendredi 7 juillet	Souper Spaghetti	23	17h à 21h30
Jeudi 13 juillet	Directives médicales anticipées	21	13h30 à 15h30
Vendredi 14 juillet	Diner du monde : L'Espagne	16	12h à 13h
Vendredi 14 juillet	<i>Sortie</i> : Souper théâtre à Beloeil	13	15h à 23h45
Vendredi 21 juillet	<i>Sortie</i> : Bulles et lavande	14	7h30 à 17h30
Vacances estivales du 24 juillet au 4 août inclusivement			
Semaine du 14 août	Essais de cours du Rendez-Vous	17	Variable
Vendredi 18 août	Diner du monde : Le Brésil	16	12h à 13h
Jeudi 24 août	Bien choisir sa résidence	19	13h30 à 15h
Vendredi 25 août	<i>Sortie</i> : Lever l'ancre à Magog	14	7h45 à 17h
Jeudi 31 août	<i>Récit</i> : Le Sénégal	22	13h30 à 15h
Vendredi 8 sept.	<i>Sortie</i> : Virée gourmande laurentienne	15	8h à 17h
Mardi 26 sept.	<i>Sortie</i> : Pommes et méchoui	15	9h30 à 16h30

Pour devenir membre

Pour devenir membre du Rendez-Vous des Aînés, la personne doit avoir 50 ans et plus et résider à Laval. Elle doit s'acquitter de la cotisation régulière en vigueur. Toute personne désireuse de devenir membre et demeurant à l'extérieur du territoire, peut prendre sa carte et jouir des mêmes privilèges qu'un membre résidant à Laval, moyennant une cotisation plus élevée, en vigueur au moment de son adhésion.

- 1) *La personne doit s'intéresser à la vie du Centre en participant aux activités, en respectant les règles établies, les lieux et l'ameublement, en prenant une part de responsabilité selon ses capacités.*
- 2) *La personne doit avoir un comportement qui convient à l'ensemble des membres : langage, tenue vestimentaire, propreté, etc. Toute personne aux prises avec un problème de drogues, de médicaments, d'alcool ou autre se verra interdire l'accès au Centre et sera orientée vers un endroit approprié pour son cas.*
- 3) *La personne doit avoir un esprit positif et constructif. Les fauteurs de troubles, les éternels mécontents doivent savoir que la joie, la bonne entente et le respect mutuel sont la marque de commerce du Centre, ce qui ne veut pas dire que la critique positive et constructive en soit bannie.*
- 4) *La personne devient membre pour répondre à ses besoins mais aussi pour être attentive aux besoins des autres. À bannir : le harcèlement de tout genre, les susceptibilités, les jalousies, les rancunes, les rumeurs méchantes, les vengeances ou toutes autres attitudes n'aidant pas à l'esprit chaleureux du Centre.*
- 5) *À partir du 1^{er} janvier 2023, le prix de la carte de membre sera fixé à 17 \$ par année pour les personnes résidant à Laval et à 22 \$ pour les personnes résidant à l'extérieur de Laval. Celle-ci est valide pour un an à partir de la date d'inscription.*

À tous ses membres en règle, le Centre offre les avantages suivants :

- *Un tarif préférentiel sur l'ensemble des activités.*
- *L'accès au prêt de livres.*
- *Des envois postaux incluant les trois programmes d'activités.*
- *L'usage des services de soutien offerts par l'intermédiaire du Centre.*
- *Le droit de vote à l'AGA (Assemblée Générale Annuelle).*

Pour obtenir votre carte de membre, vous n'avez qu'à vous présenter au Centre du lundi au vendredi, entre 9h et 16h.

Pour toutes nos activités, prenez note qu'une inscription constitue une autorisation de diffusion de photos et de vidéos, à moins d'avis contraire.



Accueil du nouveau membre

L'accueil fait au nouveau membre est essentiel au Rendez-Vous des Aînés. Il permet de faciliter son intégration et influe sur la perception qu'il aura du Centre. Une pochette de bienvenue, contenant les dépliants des divers services et activités, est remise à chaque nouveau membre. Un employé ou un bénévole prend le temps d'accueillir chaleureusement chaque nouveau membre.

Certificats cadeaux

Vous êtes à la recherche d'un cadeau original? Procurez-vous des certificats cadeaux, au montant qui vous convient, auprès de nos bénévoles à l'accueil.

Politique d'annulation des cours

L'autofinancement des cours est requis. Si le nombre de participants est jugé insuffisant, ces cours seront annulés et entièrement remboursés. Si un membre désire annuler son cours immédiatement après le premier, il lui est possible de réclamer un remboursement pour le reste des cours, moyennant des frais d'administration de 15%. Aucun remboursement n'est accordé par la suite.

Politique de remboursement de billets

Lors de l'achat d'un billet de fête ou de sortie, le montant complet est payable au moment de l'achat et celui-ci n'est pas remboursable. Il peut toutefois être revendu à un autre membre, par l'entremise du Centre, ou encore, d'un membre à un autre membre. En cas de conditions météorologiques difficiles, les billets ne sont pas remboursables si l'événement a lieu. Si l'événement est annulé, les billets seront remboursables, selon le prorata des dépenses encourues.

Réinscriptions aux cours

Afin de fidéliser ses membres déjà inscrits à un cours, le Centre offre la possibilité de se réinscrire à un prochain cours du même type, en priorité, quelques jours avant la date officielle d'inscription. Par exemple, un membre en règle, inscrit dans un cours de danse de niveau débutant peut se réinscrire au même cours ou s'inscrire au cours de danse de niveau supérieur. Des dates spécifiques sont réservées à cet effet.

Appels « Un Rendez-Vous à l'écoute »



Surnommé un « Rendez-Vous à l'écoute », ce service est disponible pour toute personne désirant recevoir un appel téléphonique tous les matins de la semaine, pour s'informer de son état de santé. La personne doit s'inscrire à ce service gratuit et établir elle-même les procédures à suivre en cas de non-réponse. Des bénévoles, en alternance, procèdent à ces appels.

Diners du Rendez-Vous

Le Centre offre, à ses membres et usagers, quatre repas par semaine. Réservation nécessaire. Le cout d'un repas complet est de 7 \$. Ajout de 2 \$ pour les non-membres. Le premier repas est gratuit pour tous les nouveaux membres. **Diners : lundi, mercredi, jeudi et vendredi à 12h.**



Prêt de livres



Les membres peuvent bénéficier d'un service de prêt de livres. Il suffit de passer à l'accueil et d'y inscrire ses choix en présentant sa carte de membre. Trois livres sont disponibles pour une période d'un mois.

Vous cherchez un livre en particulier ? C'est chose facile, grâce aux répertoires disponibles, classés par titres ou par auteurs. Venez voir par vous-même!

Transport aux activités

Le Centre offre à ses membres un service de transport aux activités, moyennant une contribution de 0,65 \$ par kilomètre. Un membre ou un bénévole qui désire s'inscrire à ce service, doit compléter un formulaire qui indique le prix fixe à payer et l'horaire des demandes de transport. Un chauffeur bénévole véhicule la personne, pour lui permettre de participer aux activités mises sur pied par le Centre.

Pour en savoir plus, procurez-vous le dépliant à l'accueil.



Photocopies et télécopies

Un service de photocopies en noir et blanc ou en couleur, à des prix compétitifs, est mis à votre disposition. La liste de prix est affichée près du photocopieur. Des télécopies peuvent être envoyées localement, pour votre commodité.



Vente de mets frais ou congelés



La vente de mets emballés, frais ou congelés, préparés par notre chef cuisinier et son équipe, est réservée aux personnes qui se déplacent au Centre pour les acheter. Le prix des mets congelés peut varier selon les ingrédients utilisés. Toutefois, le prix des mets emballés ou frais du jour, est fixé à 6 \$. Ce service est offert durant les heures d'ouverture du Centre.

Location de salles

Vous pensez célébrer une fête en famille ou entre amis, ou vous désirez tenir une réunion intime ? Informez-vous de nos disponibilités! Le tarif de location d'une salle au 2e étage est de 50 \$ / heure. Pour la Grande salle, le tarif est de 70 \$ / heure, pour un minimum de 3 heures. Équipements multimédias disponibles sur demande.



Sentinelles en vue !



Saviez-vous que le CCRVA fait partie d'un réseau de Sentinelles en prévention du suicide ? Si vous vous inquiétez pour un membre en détresse, une de nos bénévoles formées pour repérer et référer les personnes à risque suicidaire pourrait lui tendre la main. N'hésitez pas à partager vos préoccupations avec nous.

Si vous possédez des qualités d'écoute et que vous aimez soutenir les autres, le Réseau Sentinelles en prévention du suicide du CCRVA peut vous accueillir comme bénévole. Ce qui est attendu d'une Sentinelle ? Qu'elle sorte ses antennes afin de repérer les gens en détresse psychologique, vérifie l'urgence suicidaire et les réfère aux ressources appropriées, s'il y a lieu. Devenir Sentinelle est peu exigeant mais peut être très valorisant !

Pour information, Virginie Dufresne, intervenante, poste 206



Sandra DESMEULES
 Membre du comité exécutif
 Conseillère municipale
 de Concorde-Bois-de-Boulogne

Stéphane BOYER
 Maire de Laval

514 451-0192 | s.desmeules@laval.ca

*Vous désirez faire paraître
 une annonce dans notre
 programme ? Adressez-vous
 à Francis Guillemette
 au poste 203.*



Cecilia MACEDO
 Présidente du
 conseil municipal
 Conseillère municipale
 de Marigot

Stéphane BOYER
 Maire de Laval


514 944-0020 | c.macedo@laval.ca



Christine POIRIER
 Membre du comité exécutif
 Conseillère municipale
 de Duvernay-Pont-Viau

Stéphane BOYER
 Maire de Laval

438 831-2106 | c.poirier@laval.ca



Emprunter une tablette électronique

Vous pouvez emprunter une tablette Samsung Galaxy Tab S6.
 Dépôt de 15 \$ demandé. Certaines conditions s'appliquent.

Pour information, Virginie Dufresne au poste 206



Nous sommes votre friperie de quartier qui offre des vêtements et accessoires de qualité à petits prix



*Vêtements pour hommes et femmes
 Grand choix d'accessoires
 Très bonne sélection de livres
 Nous acceptons les dons de livres et vêtements*

Ouverte les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 16h
La friperie est fermée de 11h45 à 12h45 - 450-667-8836 #210



Payez moins cher pour voir clair.

Depuis 2007, le Bonhomme à lunettes offre des lunettes de qualité pour moins cher. Ce n'est pas un hasard si nous sommes une référence pour plus de 200 organismes communautaires.

Plusieurs points de services à Laval, sur la Rive-Nord et à Montréal

Pour en savoir plus :

bonhommealunettes.org

514-303-4315

Philippe Rochette opticien, membre de l'Ordre des opticiens du Québec

Annie Koutrakis
Députée / M.P.
Vimy



2500, boul. Daniel-Johnson, suite 405 Laval (Québec) H7T 2P6
annie.koutrakis@parl.gc.ca
Tél.: 450 973-5660





Nathalie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

Affiliée à  **familiprix**

308, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore
Pointe-Claire (Québec) H9S 4L5
T: 514 695-9900
F: 514 695-1636
turgeon.nat@videotron.ca

Suivez-nous sur   
familiprix.com

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI AU VENDREDI : 9H À 20H
SAMEDI : 10H À 17H
DIMANCHE : 12H À 17H



Salon artisanal CCRVA

Les 4 et 5 novembre de 9h à 16h

Venez assister au premier salon artisanal du Rendez-Vous des Aînés. Une dizaine d'artisans vous y attendront cet automne.

Pour plus d'information, Robert Beaudin au 450-490-3631

Aujourd'hui comme hier, le Mouvement Desjardins contribue à enrichir la vie des personnes et des collectivités, notamment par l'action locale. À la Caisse Desjardins des Grands boulevards de Laval, nous avons à cœur le développement et le rayonnement des organismes de la région et sommes fiers d'appuyer les projets qui contribuent à dynamiser l'environnement lavallois.

Siège social

3111, boulevard St-Martin Ouest

Centres de services

Saint-Martin | 1535, boulevard Saint-Martin Ouest

Concorde | 250, boulevard de la Concorde Est

Saint-Claude | 306, boulevard de la Concorde Ouest

☎ 450 667-9950

🌐 desjardins.com/caissedesgrandsboulevardsdelaval

📘 facebook.com/caissedesgrandsboulevardsdelaval



L'art De L'ébénisterie

Mauro Rodriguez

☎ + (438) 522 6523

✉ l'artebanisterie@gmail.com

📍 1414 Rue Berlier
Laval, Qc, H7L4A1 Canada

@ www.ebanistart.com

📷 [L_art_ebenisterie](https://instagram.com/L_art_ebenisterie)

Coiffeuse - Styliste
à domicile

Kate 514-754-8526

Lauréanne Parent
Podologue

Membre de l'Association des naturothérapeutes du Québec

438-874-0625

lauparpodologue@outlook.com
www.facebook.com/lauparpodologue



Céline
HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Peu à peu la neige et le froid font place à la douceur du printemps puis à la chaleur estivale. Tous mes vœux les plus lumineux à vous et à vos proches pour une heureuse saison estivale.

Profitez de ces doux moments pour voir votre famille, vos ami.e.s et vos proches, pour sortir, visiter notre beau Québec, et surtout, profiter du soleil et prendre soin de vous.

Je demeure à votre disposition et j'ai bien hâte de vous voir ou de vous revoir cet été!

Votre députée de Laval-des-Rapides à l'Assemblée nationale du Québec,

Céline Haytayan

☎ 450 668-6077
✉ Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca

📍 400 boul. St-Martin Ouest, bur. 309
Laval (QC) H7M 3Y8