

Programme des activités





☀ Programme conçu et réalisé
par Francis Guillemette ☀

<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
☀ Répét 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 2024-2025	
<i>Sorties organisées</i>	12 à 15
☀ Imax et Vieux-Port ☀ Délices et découvertes dans Lanaudière	
☀ Virée estivale à Magog ☀ Camerises et compagnie ☀ Souper théâtre à Beloeil	
☀ Air marin et Fort Chambly ☀ Montebello : Château et gourmandises ☀ Pommes et méchoui	
<i>Diners autour du monde</i>	16
☀ La France ☀ La Chine ☀ L'Italie	
<i>Cours cet été</i>	17
☀ Mise en forme dans les parcs ☀ ViActive	
<i>Activités et événements</i>	18 à 24
☀ 38 ^e anniversaire du Rendez-Vous ☀ Aiguisage de lames ☀ Assemblée générale annuelle	
☀ Bingo ☀ Chantez en chœur ☀ Marche au Parc Bernard-Landry ☀ Club de tricot	
☀ Jardinage et horticulture ☀ Jouez en groupe ☀ L'Islande : Terre de feu	
☀ Conférence et dépistage Lobe ☀ Mandalas et coloriage zen	
☀ Marche annuelle pour la bienveillance des aînés ☀ Pétanque d'extérieur ☀ Soirée viande fumée	
☀ Souper spaghetti ☀ Spectacle des Jeunes Musiciens du Monde ☀ Trouver votre résidence	
☀ Passionnés des Arts Visuels ☀ Vivre avec son anxiété, c'est stressant !	
<i>Dates à retenir</i>	25
<i>Devenir membre</i>	26
<i>Rendez-Vous en vrac</i>	27 à 29
☀ 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>	30 à 32

Merci à tous nos partenaires financiers !



Merci à tous nos précieux collaborateurs !



Mot de la présidente



Bonjour chers membres,

L'hiver est terminé et les pelles sont rangées. Les premières fleurs printanières décorent les parterres, le gazon reverdit et les bourgeons des arbres et arbustes éclosent. Tout renaît dans la nature et j'espère que le même phénomène se produit aussi dans votre propre personne.

Le temps est propice pour marcher davantage, échanger avec vos voisins, sortir de votre domicile plus souvent et peut-être venir au Rendez-Vous des Aînés soit pour placoter en dinant ou en jouant aux cartes, pour vous procurer un livre captivant, pour participer à des activités qui stimulent vos méninges, vos capacités physiques ou intellectuelles, pour visiter la friperie, pour vous procurer des mets cuisinés, pour créer des liens d'amitié ou partager vos états d'âme avec d'autres membres, des employés ou des bénévoles qui sont présents au Centre. Nos bénévoles sont précieux et ils brillent au CCRVA comme des étoiles qui illuminent votre quotidien. Ils ont choisi de donner du temps pour vous et ce, toujours avec un sourire accueillant et je les remercie chaleureusement.

Passez un agréable été et profitez-en bien!

Yolande Cormier
Yolande Cormier

Mot du directeur général



Chers membres,

Récemment, une question a émergé quant à la cessation des activités estivales au Centre. C'est vrai, certains cours sont suspendus à la demande des professeurs pour profiter pleinement de la saison estivale. De plus, le

Centre ferme ses portes pendant deux semaines pour permettre à l'équipe de reprendre son souffle et de profiter de quelques vacances bien méritées.

Cependant, cette pause estivale ne signifie pas l'arrêt total des activités. Notre programme estival est riche et diversifié : il comprend huit voyages d'un jour, trois diners du monde, ainsi que des activités sportives en plein air comme la pétanque et la marche. Nous proposons également des conférences et des ateliers sur des sujets variés tels que le jardinage, les RPA et la santé mentale. En outre, des événements culturels comme des mini-concerts et des expositions artistiques sont prévus.

Enfin, nos activités régulières telles que le mandala, le tricot et le chantez en chœur, Viactive, jouez en groupe se poursuivent pendant l'été. Nous espérons que ce programme varié démontre la diversité des activités estivales disponibles au Centre.

Passez un excellent été !

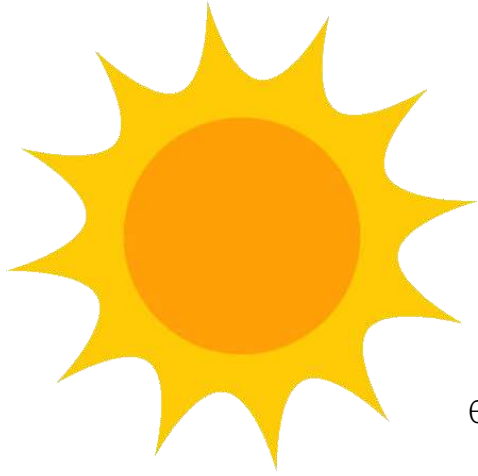
Guy Lemieux
Guy Lemieux

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Yolande Cormier.....	présidente
Marie Grégoire.....	vice-présidente
Andrée Charpentier.....	secrétaire
Monique Lauzon.....	trésorière
Diane Charbonneau.....	administratrice
Diane Couture.....	administratrice
Maryse Roffi.....	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
Jacques Gonthier.....	chef cuisinier
Cherraz Oucible.....	aide-cuisinière
Jacques Gadoua.....	alde à la cuisine
Benoît Biron.....	responsable de l'entretien d'immeuble et du réseau informatique
Caroline Sparks.....	coordonnatrice : Répit, Loisirs adaptés et Maintien des acquis
Julie Ragusa.....	Intervenante du service Répit et Maintien des acquis
Carolane Braën.....	Intervenante au Maintien des acquis
Molouk Lashaei.....	Accompagnatrice au service de répit
Anne-Marie Ouimet.....	Accompagnatrice au service de répit
Virginie Dufresne.....	coordonnatrice du service Repérage • responsable des bénévoles
Jocelyne Dufresne.....	préposée à la Friperie
Sylvie Chevanel.....	préposée à l'entretien



Notre mission

Améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus en créant un milieu de vie accueillant et chaleureux.

Notre vision

Créer une communauté où les aînés sont engagés dans des modes de vie sains et actifs.

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. Le CCRVA 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 Ragusa, poste 205

Repérage

Ce programme, mis en place et subventionné par le Ministère de la Famille et des Aînés, **visé 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 :



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 13 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.

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 20 mai.....Fête des Patriotes

Lundi 24 juin.....Fête de la St-Jean Baptiste

Lundi 1^{er} juillet..... Fête de la Confédération

Du lundi 22 juillet au vendredi 2 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	Accompagnement aux sorties
Accueil aux diners	Accueil et réception
Aide à l'animation	Aide à la cuisine
Aide au bingo	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 2024-2025

Monsieur José Murillo a été nommé
bénévole de l'année du Rendez-Vous des Aînés.



Peut-être que vous avez déjà aperçu le chauffeur attitré du Rendez-Vous, ou même déjà monté dans sa voiture ? Depuis maintenant 6 ans comme bénévole à titre de commissionneur/chauffeur, M. Murillo a su se démarquer par sa galanterie, son respect, sa courtoisie et sa bonne humeur.

Non seulement il s'occupe d'aller chercher nos membres à la maison pour assister à nos activités, mais il veille aussi à nous approvisionner en nourriture pour que nous puissions vous concocter de bons plats.

De plus, il livre de l'aide alimentaire à des personnes dans le besoin. Sa rigueur et son honnêteté font de M. Murillo un exemple à suivre pour bien des gens !

Au nom de tous les membres de l'équipe et des membres du Rendez-Vous, Merci José !

Le bénévolat, une histoire de cœur !

Imax et Vieux-Port**Mardi 28 mai**Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- Temps libre pour explorer le « Vieux-Port » et la « Place Jacques-Cartier »
- Diner libre dans les environs du « Centre des Sciences » ou apportez votre lunch
Plusieurs restaurants à proximité. Probabilité de camion de bouffe. Petit kiosque de panini directement sur place. Si vous désirez, acheter une boîte à lunch du Rendez-Vous des Aînés (7,00 \$): sandwich au poulet, jambon ou œuf accompagné de crudités, fromage et dessert)
- 2 films Imax en après-midi
Royaume des animaux 3D et Envolees sur l'eau 3D

Membre : 54 \$ Non-membre : 69 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h15 Retour prévu : 16h

Inscription au Centre avant le vendredi 24 mai - 45 places disponibles

**Délices et découvertes dans Lanaudière****Vendredi 14 juin**Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Visite guidée de « la Seigneurie des Patriotes » (ville de l'Assomption)
(élevage de sangliers et de daims)
- Visite guidée et dégustation à la « Microbrasserie L'Ours Brun »
(producteur de bières artisanales)
- Souper à la Seigneurie
(buffet champêtre, serveurs en costumes d'époque, vin et bière à vendre sur place)
- Un billet pour la comédie « **Thérapie, Le Musical** »

Plongez dans l'univers délirant de Karine, une thérapeute déjantée et hors normes, et laissez-vous porter par des chansons entraînantes, des dialogues hilarants et des situations rocambolesques. Vous ne pourrez résister à l'énergie contagieuse de ce spectacle où thérapeute et clients surfent sur la même folie !

Une soirée remplie de rires, de musique et de surprises !

Membre : 159 \$ Non-membre : 179 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 13h30 Retour prévu : 23h15

Inscription au Centre avant le Vendredi 7 juin - 53 places disponibles



Virée estivale à Magog

Vendredi 28 juin

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand à « **L'Atelier du Pain** »
(des produits de boulangerie de qualité, faits maison. L'Atelier est aussi une épicerie fine regroupant comptoir à fromage et charcuteries, des produits épicuriens ainsi que des vins d'importations privés)
- Dîner au « **Restaurant St-Hubert** »
(repas 3 services, 4 choix de plats principaux: Cuisse, poitrine, hot chicken ou vol-au-vent)
- Visite guidée et dégustations à la « **Distillerie Cherry River** »
(appartenant à Marc Dupré, cette distillerie offre des spiritueux artisanaux, dont des whiskys, gins et vodkas, et propose également des spritzers rafraichissants, alliant qualité et innovation)

Membre : 129 \$ Non-membre : 149 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 18h

Inscription au Centre avant le vendredi 21 juin - 53 places disponibles



Camerises et compagnie

Vendredi 5 juillet



Région de la Montérégie

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Visite et dégustation à la « **Cidrerie Michel Jodoin** » (ville de Rougemont)
(entreprise familiale, qui propose une gamme de cidres artisanaux primés, dont des cidres tranquilles, pétillants et de glace, ainsi que des spiritueux innovants)
- Dîner au restaurant « **Le Balza** »
(restaurant italien, 3 services, 4 choix de plats principaux)
- Visite guidée de la ferme « **Les Petits Fruits du Clocher** » (Sainte-Cécile-de-Milton)
(producteur et transformateur de camerises, bleuets et framboises)

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

Départ du Centre : 7h45 Retour prévu : 18h

Inscription au Centre avant le vendredi 28 juin - 53 places disponibles



Souper théâtre à Beloeil**Vendredi 19 juillet**

Avec Marcel Leboeuf, Myriam Leblanc, Stephan Allard, France Parent et Lucien Ratio

Le forfait comprend :

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

Croisière en eaux troubles est une pièce où Jacques et Carole, couple mûr, cherchent à raviver leur amour lors d'une croisière. Entre rencontres divertissantes et tentations, ils affrontent des hauts et des bas, redécouvrant la magie de leur relation. Malgré les turbulences, la vérité éclate : l'amour ne peut être sauvé que par l'authenticité.

Membre : 149 \$ Non-membre : 169 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 15h Retour prévu : 23h45

Inscription au Centre avant le vendredi 12 juillet - 53 places disponibles

**Air marin et Fort Chambly****Jeudi 22 août****Croisière sur le Richelieu****Le forfait comprend :**

- Transport en autocar de luxe
- Croisière sur le Richelieu (*durée de 2h*)
- Dîner au restaurant « Le Vieux Duluth » (*3 services, 3 choix de plats principaux*)
- Visite du « Fort Chambly »

(le Fort Chambly est un monument historique du Québec, il est une imposante structure de pierre datant du 18e siècle. Situé au bord de la rivière Richelieu, il offre un témoignage fascinant de l'histoire militaire et coloniale de la région)

Membre : 189 \$ Non-membre : 209 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 7h45 Retour prévu : 18h15

Inscription au Centre avant le vendredi 16 août - 42 places disponibles



Montebello, château et gourmandises

Jeudi 12 septembre



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- **Visite et dégustation à l'économusée « Chocomotive »**
(dégustation de 3 chocolats fourrés appelés également des pralines)
- Dîner au « Fairmont Château Montebello »
(buffet chaud et froid de type BBQ à la façon du Château)
- Visite et dégustation à la « Fromagerie Montebello »
(fromagerie spécialisée dans la production de fromages artisanaux, incluant le cheddar vieilli et le gouda. Leur spécialité est le cheddar vieilli, offrant une expérience gustative unique)

Membre : 184 \$ Non-membre : 204 \$ *(taxes et pourboire inclus)*

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 17h45

Inscription au Centre avant le vendredi 6 septembre - 53 places disponibles



Pommes et méchoui

Mardi 24 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 : 84 \$ Non-membre : 99 \$ *(taxes et pourboire inclus)*

Départ du Centre : 9h30 Retour prévu : 16h30

Inscription au Centre avant le vendredi 20 septembre - 45 places disponibles





Diners autour du monde

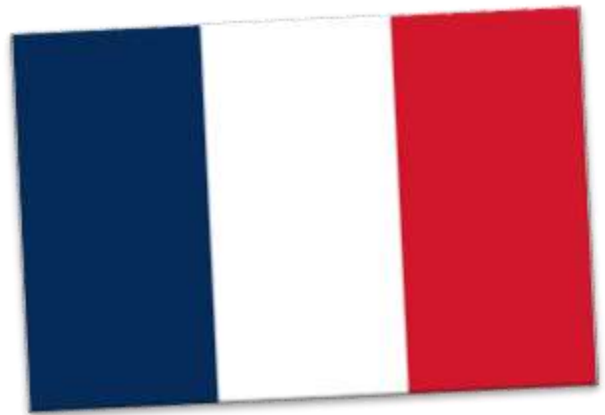


*Un voyage gustatif vous permettant de découvrir ou
redécouvrir des repas à saveur du monde !
Des goûts, arômes et épices typiques, à la façon de notre chef*

LA FRANCE

Vendredi 7 juin
de 12h à 13h

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



LA CHINE

Mercredi 17 juillet
de 12h à 13h

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

L'ITALIE

Vendredi 23 aout
de 12h à 13h

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



Mise en forme dans les parcs

Gratuit pour tous – Aucune inscription requise
Apportez votre crème solaire et votre bouteille d'eau

Vous souffrez de troubles liés au vieillissement et vous avez de la difficulté à bouger aisément ? Sachez que certains exercices, pratiqués de façon sécuritaire, peuvent vous aider !

Profitez de cette occasion unique de participer à ces séances gratuites d'exercices et maintenez votre forme cet été !



En collaboration avec Ville de Laval



Les Mardis

Centre de la Nature
(à coté du chalet nord)

Les Jeudis

Parc Bernard-Landry
(à coté du chalet)

Les Vendredis

Parc Rudolph Lavoie

Au cours des mois de juillet et aout de 9h30 à 10h30

ViActive d'été

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 maitres mots de ces séances, afin d'en faire des moments de plaisir et d'échanges agréables pour chacun.

Les lundis du 27 mai au 19 aout de 9h30 à 10h30 (salle Thérèse-Beaudin)
(pas de cours les 22 et 29 juillet)

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

38^e anniversaire

du Rendez-Vous

Party noir et blanc



Vendredi 24 mai de 11h à 13h

Salle Thérèse-Beaudin

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

Bière et vin
vendus
sur place



Si vous êtes habillés **exclusivement** en noir et/ou blanc vous aurez une étampe supplémentaire apposée sur votre carte fidélité

Chantez en chœur en après-midi avec Jeanne d'Arc

Aiguillage de lames

Jeudi 13 juin de 13h30 à 15h30 (sur rendez-vous seulement)

Maitre aiguiser depuis près de 10 ans, Daniel Dalcourt, nous visitera au Centre cet été pour vous permettre de donner un regain de vitalité à vos couteaux, ciseaux et outils de jardin, ayant perdu leurs tranchants.

Le cout est variable selon la longueur de la lame (entre 5\$ et 15\$)

Paiement en argent comptant, débit ou crédit

Réservez votre place à l'accueil du Rendez-Vous, par téléphone ou en personne



Assemblée Générale Annuelle

Mardi 18 juin de 13h à 16h

(Salle Thérèse-Beaudin)



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






B I N G O

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 !



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 15h
24 mai au 13 septembre (*Salle Thérèse-Beaudin*)



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

Marche au Parc Bernard-Landry

Une bonne façon de se garder en forme cet été !

Marchez à votre rythme !

Petits exercices avant et après l'activité

Les vendredis de 9h30 à 10h30
au Parc Bernard-Landry
(départ au bout de la 15e Rue)

À partir du 17 mai, jusqu'aux premiers flocons à l'automne
Gratuit pour tous - Inscription à l'avance nécessaire



*Nouvel
animateur :
M. Christian
Pelletier*

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 (1^{er} étage)

Jardinage et horticulture

Jeudi 30 mai de 13h30 à 15h (salle Thérèse-Beaudin)

*Vous avez la main verte ? Ou pas du tout ?
Cet atelier a été mis en place spécialement pour vous.*

*Que vous ayez un immense jardin ou un modeste espace en pot
ou en bac, que vous plantiez un seul plant de tomates ou une
grande variété de fruits, légumes et fines herbes, notre invité,
Denis Lauzon, horticulteur expérimenté, sera là pour
répondre à vos questions et prodiguer ses précieux conseils.*



Activité gratuite - Réservée à nos membres - Inscription requise



Jouez en groupe au Rendez-Vous

Prenez note qu'il n'y
aura pas d'activité le
24 juin, 1^{er} et 8 juillet



Les lundis de 13h15 à 16h
Salle Thérèse-Beaudin



*Cout : 5 \$ / session (réservé aux membres) du 27 mai au 26 aout
Inscription à l'avance nécessaire - Les équipes seront déterminées au hasard*

Responsable : Lise Misischia





L'Islande : Terre de feu

Récit photographique et court-métrage

Lundi 8 juillet 13h30 à 15h (salle Thérèse-Beaudin)

Un voyage en Islande, terre des extrêmes et des contrastes, à la limite du cercle polaire, voilà l'occasion d'une fabuleuse leçon de géologie.

Volcans, glaciers, champs de lave, plages de sable noir composent des paysages sauvages de ce pays.

Un road trip en 4X4 inoubliable.

Laissez-vous transporter par un diaporama époustoufflant suivi d'un court-métrage d'une vingtaine de minutes sur cette région fascinante.

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

Animé par Daniel Charbonneau

Conférencier d'expérience et nomade globe-trotteur



Lobe - Conférence et atelier de dépistage

Lobe
Cliniques en santé auditive et communication

« L'audition, un sens à ne pas négliger! »

Jeudi 11 juillet de 13h30 à 14h30 (salle Thérèse-Beaudin)

Cette conférence aura pour but de vous sensibiliser à l'importance de votre audition. Nous parlerons entre autre du fonctionnement de l'audition, des causes et des impacts de la baisse auditive et des solutions possibles pour la traiter

Test de dépistage auditif

Jeudi 18 juillet de 9h à 15h

Vous aurez la possibilité d'effectuer un test de dépistage auditif sans frais sur place, à l'aide de l'application mobile Décibelle. Ce test, qui donne un aperçu de votre audition, permet de déterminer si vous avez besoin d'un examen complet de l'audition.



Activités gratuites - Réservées à nos membres - Inscription requise

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 27 mai au 26 août
Salle de réunion (1^{er} étage)
(pas d'activité le 24 juin et le 1^{er} juillet)



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

Marche annuelle pour la bientraitance des aînés

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval
Québec

Vendredi 14 juin de 10h à 11h30

C'est devenu une tradition, le Rendez-Vous des Aînés organise une marche de 15 minutes qui partira du Rendez-Vous des Aînés en direction du parc St-Claude.

Une petite collation sera servie au parc St-Claude.

Le retour est prévu vers 11h30 au Centre

Activité gratuite - Inscription requise
Bienvenue aux membres et non-membres



Pétanque d'extérieur

Les mercredis de 9h15 à 11h30
du 15 mai au 4 septembre au Parc Saint-Claude
Activité gratuite réservée à nos membres (99, 7^e Rue)

Réservez votre place - Responsable de l'activité : Roger Keddy

Soirée viande fumée

Authentique sandwich à la viande fumée du Nickels

Vendredi 21 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 Diane Jetté

Commanditée par



Centre Laval

Bière et vin
à vendre
sur place

Souper spaghetti - Soirée dansante



Vendredi 12 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 Diane Jetté



Bière et vin
à vendre sur place

Spectacle - la chorale des Jeunes Musiciens du Monde de Laval

Mardi 28 mai de 18h à 19h15 (salle Thérèse-Beaudin)



Un spectacle de 45 minutes
suivi d'une collation et café en
compagnie des Jeunes Musiciens.

Gratuit pour tous
Bienvenue aux membres
et non-membres
Inscription requise



Trouver votre résidence

Une présentation sur les services offerts par Logis Retraite. Cet atelier vous permettra d'éclairer votre prise de décision et faciliter l'identification des éléments importants pour débiter vos recherches d'une résidence adaptée à vos besoins.

- Catégories de résidences
- Pourquoi et quand déménager
- Par où commencer ?
- Une idée des prix
- Service inclus et à la carte
- Les crédits d'impôt en résidence
- Droit des résidents
- Poser vos questions



Jeudi 5 septembre de 13h30 à 15h (salle Thérèse-Beaudin)

Gratuit pour tous – Bienvenue aux membres et non-membres



Vernissage des Passionnés des Art Visuels

25 aînés verront un moment inoubliable de leur vie transposé sur toile !

Mardi 25 juin de 13h à 16h (Salle Thérèse-Beaudin)

Rencontre jumelage entre les artistes Les Passionnés des Arts Visuels et les membres du Rendez-Vous des Aînés.

Ce magnifique projet met en scène le récit d'un événement inoubliable d'un(e) membre du Rendez-Vous, transposé sur toile, par un(e) artiste du groupe Les Passionnés des Arts Visuels.

Gratuit pour tous – Bienvenue aux membres et non-membres



Vivre avec son anxiété, c'est STRESSANT !

Jeudi 15 aout de 13h30 à 15h30 (Salle Thérèse-Beaudin)



Le stress est un moteur important et nécessaire lorsqu'il s'agit de faire face à des situations dangereuses ou urgentes. Mais parfois, ce stress devient tellement fort que l'on n'arrive plus à avancer. Lorsqu'il se transforme en une peur excessive et démesurée, on appelle cela l'anxiété. Celle-ci est la plupart du temps le résultat d'une perception erronée d'un danger qui n'est pas réel. Mais la souffrance qui en résulte, elle, est bien réelle et fait très mal. On gagne à comprendre les mécanismes qui la déclenche afin d'exercer un contrôle sur sa vie.

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

Animée par Sylvie Lavigueur, Bachelière en relation d'aide

Dates importantes à retenir

DATES À RETENIR

<i>Date</i>	<i>Activité</i>	<i>Page</i>	<i>Horaire</i>
Vendredi 10 mai	Sortie : Trifluviens, nous voilà !	n/a	8h à 17h45
Lundi 13 mai	Début des inscriptions téléphoniques	10	9h à 16h
Lundi 20 mai	Fête des Patriotes	10	Fermé
Vendredi 24 mai	38 ^e anniversaire du Centre	18	11h à 13h
Mardi 28 mai	Sortie : Imax et Vieux-Port	12	8h15 à 16h
Mardi 28 mai	Chorale des Jeunes Musiciens du Monde	23	18h à 19h15
Jeudi 30 mai	Jardinage et horticulture	20	13h30 à 15h
Vendredi 7 juin	Diner : La France	16	12h à 13h
Jeudi 13 juin	Aiguillage de lames	18	13h30 à 15h30
Vendredi 14 juin	Sortie : Délices et découvertes...	12	13h30 à 23h15
Vendredi 14 juin	Marche pour la bienveillance	22	10h à 11h30
Mardi 18 juin	Assemblée générale annuelle	18	13h à 16h
Vendredi 21 juin	Soirée viande fumée	23	17h à 21h30
Lundi 24 juin	Fête de la St-Jean Baptiste	10	Fermé
Mardi 25 juin	Vernissage : Passionnés des Arts Visuels	24	13h à 16h
Mercredi 26 juin	Diner de la St-Jean	n/a	12h à 13h
Vendredi 28 juin	Sortie : Virée estivale à Magog	13	8h à 18h
Lundi 1 ^{er} juillet	Fête du Canada	10	Fermé
Vendredi 5 juillet	Sortie : Camerises et compagnie	13	7h45 à 18h
Lundi 8 juillet	L'Islande : Terre de feu	21	13h30 à 15h
Jeudi 11 juillet	Conférence Lobe	21	13h30 à 14h30
Vendredi 12 juillet	Souper spaghetti	23	17h à 21h30
Mercredi 17 juillet	Diner : La Chine	16	12h à 13h
Jeudi 18 juillet	Dépistage Lobe	21	9h à 16h
Vendredi 19 juillet	Sortie : Souper théâtre à Beloeil	14	15h à 23h45
Vacances estivales du lundi 22 juillet au vendredi 2 août			
Jeudi 15 août	Vivre avec son anxiété, c'est stressant !	24	13h30 à 14h30
Jeudi 22 août	Sortie : Air marin et Fort Chambly	14	7h45 à 18h15
Vendredi 23 août	Diner : L'Italie	16	12h à 13h
Jeudi 5 septembre	Trouver votre résidence	24	13h30 à 15h
Jeudi 12 septembre	Sortie : Montebello, château et gourmandises	15	8h à 17h45
Mardi 24 septembre	Sortie : 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) *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



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



Seta TOPOUZIAN
 Conseillère municipale
 de Renaud

Stéphane BOYER
 Maire de Laval

514 862-1402 | s.topouzian@laval.ca



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 #213

Contes pour adultes

Mardi 20 août, de 14h à 15h30 (Bibliothèque Émile-Nelligan)

La comédienne et conteuse Danielle Godin vient vous raconter des histoires qui vous toucheront droit au cœur. Sa parole est habitée d'une grande poésie et d'un gestuel vivifiant.

Gratuit pour tous – Inscription à l'accueil du CCRVA



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

De l'Avenir | 1 600, boulevard de l'Avenir

Concorde | 250, boulevard de la Concorde Est

Saint-Claude | 306, boulevard de la Concorde Ouest

 450 667-9950

 desjardins.com

 facebook.com/caissedesgrandsboulevardsdelaval



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL

**Joindre 30 000
membres en
coopération,
*c'est multiplier
l'entraide collective.***

Pour devenir membre • 1877 677 2230 • cfgrandmontreal.com





CHÈRES AÎNÉES, CHERS AÎNÉS,

En ces temps où la nature se réveille et où les fleurs colorent nos paysages, je vous souhaite un été rempli de joie et de sérénité. Que chaque journée vous apporte son lot de petits bonheurs et de merveilleux moments à savourer.

Sachez que votre présence rayonne au sein de notre communauté et que vos expériences, votre énergie ainsi que votre sagesse sont une source d'inspiration. En cette saison estivale, je tiens à vous exprimer toute ma gratitude et mon affection.

Votre députée de Laval-des-Rapides,
Céline Haytayan

CÉLINE HAYTAYAN

DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

☎ 450 668-6077

✉ Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca

📍 400 boul. St-Martin O. | bur. 309
Laval (QC) H7M3Y8