



Avec la participation de :



**Le Rendez-Vous des Aînés**

10, rue Proulx Ouest, Laval (Québec) H7N 1N3

Courriel : [info@ccrva.org](mailto:info@ccrva.org) Site Internet : [www.ccrva.org](http://www.ccrva.org)

Téléphone : [450-667-8836](tel:450-667-8836) Facebook : [facebook.com/ccrvalaval](https://facebook.com/ccrvalaval)



<b>Partenaires et collaborateurs</b> .....	3
<b>Messages de la direction</b> .....	4
<b>L'équipe du Rendez-Vous</b> .....	5
<b>Mission du Rendez-Vous</b> .....	6
<b>Le bénévolat au Rendez-Vous</b> .....	7
🌟 Le Rendez-Vous a besoin de vous !   🌟 <b>Bénévole de l'année 2024-2025</b>	
<b>Services spécialisés</b> .....	8 et 9
🌟 Répét aux proches aidants   🌟 Repérage   🌟 Loisirs adaptés	
🌟 Maintien des acquis	
<b>Centre d'information</b> .....	10
🌟 Inscriptions   🌟 Horaire du Centre   🌟 Jours de fermeture	
🌟 Prix de la carte de membre	
<b>Les 7 valeurs du Centre</b> .....	11
<b>Sorties organisées</b> .....	12 et 13
🌟 Pommes et méchoui   🌟 Gourmandises champêtres   🌟 Culture et gastronomie	
🌟 Noël au Cabaret du Casino	
<b>Cours offerts</b> .....	14 à 16
🌟 Anglais (débutant / intermédiaire)   🌟 Conversation anglaise (intermédiaire)	
🌟 Danse en ligne   🌟 Gymnastique en douceur   🌟 Mise en forme pour tous	
🌟 Tablettes et téléphones Android   🌟 Tablettes et téléphones Apple (débutant)	
🌟 Théâtre   🌟 ViActive   🌟 Yoga doux et relaxation   🌟 Yoga sur chaise   🌟 Zumba Gold	
<b>Diners autour du monde !</b> .....	17
🌟 Le Maroc   🌟 Haïti   🌟 La Pologne   🌟 Noël en Autriche	
<b>Ateliers de Pierrette</b> .....	18 et 19
🌟 Technique mixte   🌟 Peinture sur tissu   🌟 Aquarelle   🌟 Peinture sur verre	
<b>Fêtes et diners festifs</b> .....	20
🌟 Diners d'Halloween   🌟 Diners traditionnels de Noël	
<b>Récits des voyageurs</b> .....	21
🌟 Le Sri Lanka   🌟 Laos, Singapour et Maldives   🌟 Le Sénégal (3 <sup>e</sup> partie)	
<b>Activités et événements</b> .....	22 à 28
🌟 Ateliers d'écriture   🌟 Ateliers informatiques   🌟 Bingo   🌟 Café partage	
🌟 Chantez en <b>chœur !</b> 🌟 Clubs de lecture   🌟 Club de tricot   🌟 Contes pour adultes	
🌟 <b>Épluchette de blé d'Inde</b> 🌟 Jouez en groupe   🌟 Les artisans du Rendez-Vous	
🌟 Mandalas et coloriage zen   🌟 Marche au Parc Bernard-Landry	
🌟 Rencontre avec un écrivain   🌟 Salon de coiffure   🌟 Soirée poulet BBQ	
🌟 Souper spaghetti   🌟 Spectacle - Noël en duo   🌟 Suivi personnalisé en informatique	
🌟 Trouver votre résidence   🌟 Vivre avec son anxiété, <b>c'est stressant !</b>	
<b>Dates à retenir</b> .....	29
<b>Devenir membre</b> .....	30
<b>Rendez-Vous en vrac</b> .....	31 à 33
🌟 Accueil du nouveau membre   🌟 Certificats cadeaux	
🌟 <b>Politique d'annulation des cours</b> 🌟 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 !	
<b>Espace publicitaire</b> .....	34 à 36

*Merci à tous nos partenaires financiers !*



*Merci à tous nos précieux collaborateurs !*



## Mot de la présidente



Bonjour à tous,

Voici les dernières nouvelles concernant la formation du Conseil d'administration 2024-2025 suite à l'Assemblée Générale Annuelle du 18 juin dernier.

Madame Maryse Roffi et moi-même avons été réélues et nous avons accueilli madame Ginette Mailloux comme nouvelle administratrice dans notre équipe. Un poste est resté vacant et, lors de notre première réunion le 4 juillet dernier, nous avons nommé monsieur Euloge Amoussou, ingénieur en génie civil, pour combler ce poste. Cet administrateur devient donc une personne d'expérience qui pourra nous accompagner dans le dossier d'un éventuel réaménagement/déménagement du Centre.

Ayant à cœur le bien-être de vous tous, soyez assurés que, tous ensemble, nous prendrons les meilleures décisions possibles. La réalisation du plan d'action de la prochaine année ainsi que les finances seront des dossiers prioritaires lors de nos rencontres.

Passez un bel été et on se retrouvera à l'automne lors des activités intéressantes qui se trouvent dans ce nouveau programme.

*Yolande Cormier*  
Yolande Cormier

## Mot du directeur général



Chers membres,

Lors des consultations tenues auprès des membres, dans le cadre de la Planification stratégique, le manque d'espace a souvent été mentionné comme un irritant dans l'offre d'activités au niveau de la capacité d'accueil.

En effet, presque tous les cours et plusieurs activités ont une liste d'attente. On comprendra qu'une relocalisation – si cela s'avère – n'est pas pour demain.

Quoi faire alors à court terme pour mieux répondre aux attentes des membres ? Nous avons tissé un lien de partenariat avec la Ville de Laval pour offrir des activités au Centre St-Louis de Montfort (anciennement BML 2), situé à 3 minutes en auto du Centre. Ainsi, pour cet automne, nous offrons deux activités, les mardi et mercredi en après-midi. Ce n'est qu'un début. À suivre.

Merci !

En terminant, à l'occasion de l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) du 18 juin dernier, nous avons présenté notamment le bilan de la dernière année, qui n'a pas été banale du tout !

Mais, plus encore, ce sont les nombreux témoignages d'affection dans le rapport annuel qui nous font chaud au cœur. Ça donne un sens à notre travail et ce, autant pour les bénévoles que les employés. Merci infiniment !

*Guy Lemieux*  
Guy Lemieux

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Yolande Cormier.....	présidente
Marie Grégoire.....	vice-présidente
Maryse Roffi.....	trésorière
Diane Charbonneau.....	secrétaire
Euloge Amoussou.....	administrateur
Andrée Charpentier.....	administratrice
Ginette Mailloux.....	administratrice

MEMBRES DU PERSONNEL

Guy Lemieux.....	directeur général
Édith Cyr.....	chargée de projets
Francis Guillemette.....	coordonnateur des services • coresponsable des bénévoles
Isabelle Caron.....	technicienne en comptabilité
Gisèle Maheux.....	commis de bureau
Jacques Gonthier.....	chef cuisinier
Cherraz Oucible.....	aide-cuisinière
Jacques Gadoua.....	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 Ragusa.....	Intervenante du service Répit et 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.**

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

*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 !



## 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, mercredis 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 salle Thérèse-Beaudin 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, ou Julie Ragusa au poste 205

## *Inscriptions et début des cours*

Début des inscriptions téléphoniques : à partir du lundi 12 août à 9h

Appelez au 450-667-8836 et composez le poste #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 2 septembre ..... Fête du Travail  
Lundi 14 octobre ..... Action de Grâces  
23 décembre au 3 janvier inclusivement ..... Période des Fêtes

## *Prix de la carte de membre*

Veuillez noter que, à partir du lundi 5 août 2024, le prix de la carte de membre passera à 20 \$ par année. De plus, lors de l'Assemblée Générale Annuelle 2024, il a été voté que le prix de la carte de membre sera désormais harmonisé pour toutes les personnes de 50 ans et plus, sans distinction de leur ville d'origine.

*Bienvenue à tous les aînés intéressés à rejoindre notre belle famille !*

# 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.

## 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 ramassez vos pommes dans les boites*
- 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*



## Gourmandises champêtres

Vendredi 25 octobre



### Région de la Montérégie

Le forfait comprend :

*Apportez votre vin !*

- Transport en autocar de luxe
- Visite guidée de 1h30 de la « Ferme La Rabouillère » (St-Valérien-de-Milton)  
*Découvrez une ferme unique avec une diversité d'animaux : lapins, poules, lamas, mini-chevaux et ânes. Promenez-vous parmi des jardins pittoresques et admirez les élevages en plein air.*
- Visite de leur boutique  
*Viandes de qualité, charcuteries, plats cuisinés, confitures et gelées, tous faits maison !*
- Dîner à la table champêtre de « La Rabouillère »  
*Repas champêtre 5 services, 2 choix de plats principaux*

Membre : 169 \$      Non-membre : 189 \$ *(taxes et pourboire inclus)*

Départ du Centre : 7h45      Retour prévu : 17h30

*Inscription au Centre avant le vendredi 18 octobre - 54 places disponibles*



## Culture et gastronomie

Vendredi 15 novembre



### Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- Dîner à la microbrasserie et restaurant « Les 3 Brasseurs »  
*2 choix d'entrée, 5 choix de plats principaux, 3 choix de dessert, café ou thé*
- Visite guidée du « Musée Pointe-À-Callière » pour l'exposition « La sorcière »  
*Découvrez l'histoire des sorcières à travers le temps. Oui, les sorcières de Salem, mais également des récits de sorcières « modernes ». Saviez-vous également qu'il y avait également des hommes sorciers ? Des objets des quatre coins du monde qui vous toucheront et fascineront tout à la fois !*

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

Départ du Centre : 10h15 Retour prévu : 18h

Inscription au Centre avant le vendredi 8 novembre - 45 places disponibles



## Noël au Cabaret du Casino

Mercredi 4 décembre



### Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- Temps libre avant et après le spectacle pour accéder aux aires de jeux
- 10,00\$ de crédit jeu
- Dîner libre (*À vos frais*) au restaurant « L'instant » du « Casino de Montréal »
- Billet pour le spectacle « Noël, une tradition en chanson »

*Pour une septième année, le spectacle "Noël, une tradition en chanson" célèbre le temps des fêtes en musique avec une distribution exceptionnelle : Barnev, Joe Bocan, Marie Michèle Desrosiers, Gabrielle Destroismaisons, Luce Dufault, Joël Legendre et Lunou Zucchini. Mis en scène par Joël Legendre, le spectacle allie nostalgie, humour et souvenirs, avec des touches de gospel, de fantaisie, et des classiques de Noël.*

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

Départ du Centre : 9h Retour prévu : 17h30

Inscription au Centre avant le vendredi 29 novembre - 45 places disponibles



## Inscriptions à partir du lundi 12 août (par téléphone)

Détails à la page 10

## Anglais (débutant / intermédiaire)

Lundi de 10h15 à 11h30

Formatrice : Antoinette Varano  
 Endroit : Salle de réunion (1er étage)  
 Cout : Membre : 80 \$ Non-membre : 95 \$  
 Durée : 10 semaines (Pas de cours le 14 octobre)  
 Début : 9 septembre Fin : 18 novembre

*Apprenez les bases de la langue anglaise. Alphabet, vocabulaire, verbes, et bien plus encore !  
 Entouré d'élèves du même niveau, vous serez en mesure d'apprendre tout en vous amusant.*

## Conversation anglaise (intermédiaire)

Lundi de 13h30 à 15h

Formateur : Lise Beauchamp  
 Endroit : Salle de réunion (1er étage)  
 Cout : Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$  
 Durée : 10 semaines (Pas de cours le 14 octobre)  
 Début : 9 septembre Fin : 18 novembre

*Guidé par une animatrice passionnée, ce cours vous offre la chance de discuter de  
 divers sujets dans la langue de Shakespeare et ainsi perfectionner votre anglais.*



## Danse en ligne (débutant)

Mardi 9h30 à 10h30

## Danse en ligne (intermédiaire)

Mardi 10h45 à 11h45

Formatrice : Diane Jetté (Membre de DELQ)  
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin  
 Cout : Membre : 60 \$ Non-membre : 75 \$  
 Durée : 12 semaines  
 Début : 10 septembre Fin : 26 novembre

*Ces cours s'adressent aux personnes désirant se garder en forme tout en pratiquant  
 leurs activités préférées soit au niveau débutant ou intermédiaire.*

## Gymnastique en douceur

Lundi 10h à 11h30, 13h15 à 14h45  
ou 15h à 16h30

Formatrice : Rachel Morency (Praticienne en approche globale du corps)  
 Endroit : Salle d'exercices (1er étage)  
 Cout : Membre : 75 \$ Non-membre : 90 \$  
 Durée : 12 semaines (Pas de cours le 14 octobre)  
 Début : 9 septembre Fin : 2 décembre

Nouvelle formatrice

*Pour améliorer votre confort,  
 apportez couverture et/ou oreiller*

*Dans une atmosphère ludique et relaxante, la gymnastique holistique utilise différents objets pour la détente et le relâchement musculaire (ballés, baguettes, mousse, etc.). On prend le temps de s'observer en mouvement pour mieux comprendre le fonctionnement de son corps et développer sa conscience corporelle. Les mouvements redonnent aux muscles souplesse et force, et aux articulations mobilité et amplitude, améliorant ainsi la posture. Les exercices tiennent compte des conditions particulières de chaque personne, quel que soit son état de santé.*

## Inscriptions à partir du lundi 12 aout (par téléphone)

Détails à la page 10

## Mise en forme pour tous Jeudi de 13h30 à 14h30 ou 14h45 à 15h45

Formatrice : Marie-Claude Renaud  
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin  
 Cout : Membre : 80 \$ Non-membre : 95 \$  
 Durée : 10 semaines (Pas de cours le 17 octobre)  
 Début : 12 septembre Fin : 21 novembre



*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 !*

## Tablettes et téléphones Android Mercredi de 13h30 à 15h

Formatrice : Sylvie Dufour  
 Endroit: **Salle d'artisanat** (1er étage)  
 Cout : Membre : 95 \$ Non-membre : 110 \$  
 Durée: 10 semaines  
 Début : 11 septembre Fin : 13 novembre



Maintenant un cours de 1h30

*La formation permettra aux participants de connaître le fonctionnement de base d'une tablette ou d'un téléphone utilisant le système d'exploitation Android. Elle inclura les caractéristiques physiques et l'interface de l'appareil, le langage des doigts, la personnalisation de l'appareil, la connectivité (WiFi et Bluetooth), la gestion des applications et des widgets, ainsi que l'utilisation du courriel, la navigation et les médias sociaux. De plus, une attention particulière sera portée à l'utilisation sécuritaire de l'appareil.*

## Tablettes et téléphones Apple (débutant) Lundi 10h15 à 11h30

Formatrice : Diane Charbonneau  
 Endroit : **Salle d'artisanat** (1er étage)  
 Cout : Membre : 50 \$ Non-membre : 65 \$  
 Durée : 10 semaines (Pas de cours le 14 octobre)  
 Début : 9 septembre Fin : 18 novembre



*Ce cours s'adresse aux personnes possédant un téléphone (iPhone) ou une tablette (iPad).*

*Plusieurs sujets abordés : l'extérieur des appareils (Boutons, connecteurs, caméra et micro), gestuelle (Mouvements des doigts), navigation sur les écrans, Wi-Fi, configuration, paramétrage et personnalisation de votre appareil, applications et widgets, courriel et textos, galerie de photos et bien plus encore!*

## Théâtre Mercredi de 13h30 à 15h30

Formatrice : Hélène Cyr (Formatrice d'expérience)  
 Endroit: Centre communautaire St-Louis-de-Monfort, Local 206 (25, rue St-Louis)  
 Cout : Membre : 60 \$ Non-membre : 75 \$  
 Durée: 12 semaines  
 Début : 18 septembre Fin : 4 décembre



*Découvrez le plaisir de vous épanouir par le jeu avec notre cours de théâtre adapté à chacun. Améliorez vos capacités cognitives, développez votre assurance, et apprenez à vous laisser aller, faire confiance à vos partenaires de jeu, et bien rendre un texte. Partagez des moments joyeux dans une ambiance conviviale et stimulante.*

## Inscriptions à partir du lundi 12 aout (par téléphone)

Détails à la page 10

## ViActive

Lundi 9h30 à 10h30

Formatrice : Annick Livrozet  
 Endroit: Salle Thérèse-Beaudin  
 Cout : Membre : 30 \$ Non-membre : 40 \$  
 Durée: 12 semaines (Pas de cours le 14 octobre)  
 Début : 9 septembre Fin : 2 décembre



*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.*

## Yoga doux et relaxation

jeudi 10h30 à 11h45, 13h30 à 14h45

Formatrice : Luna Ohayon (Diplômée en Yoga)  
 Endroit: Salle d'exercices (1er étage)  
 Cout : Membre : 85 \$ Non-membre : 100 \$  
 Durée : 10 semaines  
 Début : 12 septembre Fin : 14 novembre

Nouvelle formatrice

*Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à chacun ! Étirements en douceur, mais efficaces. Respiration consciente suivi d'une relaxation ou méditation pour procurer un bien-être global tout en respectant vos capacités.*

*Pour améliorer votre confort, apportez votre couverture et/ou oreiller*

## Yoga sur chaise

Mardi de 13h30 à 14h30

Formatrice : Amarilys Faust (Diplômée en Yoga)  
 Endroit: Salle Thérèse-Beaudin  
 Cout : Membre : 75 \$ Non-membre : 90 \$  
 Durée : 10 semaines  
 Début : 10 septembre Fin : 12 novembre

Nouvelle formatrice

*À la portée de tous, le yoga sur chaise apporte les mêmes bienfaits que le yoga régulier. Pratiquez en toute sécurité : étirements, respiration consciente et relaxation. Ce cours, adapté pour les personnes à mobilité réduite, vous permettra de soulager vos articulations, améliorera votre souplesse et votre bien-être global.*



## Zumba Gold

Mercredi de 9h30 à 10h30

Formatrice : Christiane Mallette (Instructrice certifiée en Zumba Gold)  
 Endroit: Salle Thérèse-Beaudin  
 Cout : Membre : 80 \$ Non-membre : 95 \$  
 Durée: 12 semaines (Pas de cours le 25 septembre)  
 Début : 11 septembre Fin : 4 décembre



*La Zumba Gold est un ensemble de mouvements de danse énergiques sur des rythmes latins et internationaux, s'adressant aux 50 ans et plus. Cette activité sollicite toutes les parties du corps, le tout se fait dans une ambiance de fête, sans jugement, ni souci.*



# Diners autour du monde



Venez déguster des diners à saveur du monde !  
Découvrez ou redécouvrez des saveurs uniques.

## LE MAROC

Vendredi 13 septembre  
de 12h à 13h  
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$



## HAÏTI

Vendredi 18 octobre  
de 12h à 13h  
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$

## LA POLOGNE

Vendredi 8 novembre  
de 12h à 13h  
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$



## NOËL EN AUTRICHE

Vendredi 6 décembre  
de 12h à 13h  
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$

# Ateliers de Pierrette

Pour suivre ces ateliers, nul besoin de savoir dessiner ou peindre.  
Toutes les étapes vous seront expliquées et vous pourrez facilement réaliser ces projets. Laissez sortir l'artiste en vous !



## Technique mixte

Jeudis : 19 et 26 septembre,  
3 et 10 octobre  
9h45 à 11h45  
Salle d'artisanat  
Matériel inclus

Membre : 80 \$ Non-membre : 95 \$

## Peinture sur tissu

Jeudis : 17, 24 et 31 octobre  
9h45 à 11h45  
Salle d'artisanat  
Matériel inclus

Membre : 60 \$ Non-membre : 75 \$



*\* Notez que les projets peuvent différer  
des images présentées*

## Aquarelle

Jeudis : 7, 14 et 21 novembre

9h45 à 11h45

Salle d'artisanat

Matériel inclus

Membre : 60 \$ Non-membre : 75 \$



## Peinture sur verre Projet de Noël

Jeudis : 28 novembre

et 5 décembre

9h45 à 11h45

Salle d'artisanat

Matériel inclus

Membre : 45 \$ Non-membre : 60 \$

*\* Notez que les projets peuvent différer  
des images présentées*

Sachez que nous sommes toujours intéressés à recevoir vos commentaires et suggestions. Si une technique ou un projet en particulier vous fait envie, laissez-nous le savoir !

DINERS  
SPÉCIAUX

# HALLOWEEN



## Diner à saveur d'Halloween

mercredi 30 octobre et vendredi 1<sup>er</sup> novembre de 11h à 13h



*Salle décorée • Repas thématique • Animation*  
*Prix de présence • Activités régulières en après-midi*  
*(Bingo le mercredi et Chantez en chœur le vendredi)*

Une étampe supplémentaire sur votre carte fidélité pour les personnes costumées ou portant un accessoire thématique

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

*Bière et vin  
à vendre sur place*

## Diners traditionnels

### de Noël

9, 11 et 13 décembre  
de 11h00 à 13h



*Salle décorée – Diner traditionnel*  
*Animation – Musique d'ambiance*  
*Prix de présence – Punch de bienvenue*  
*Activités régulières en après-midi*

Une consommation vous est  
offerte pendant le repas

*Bière et vin  
à vendre sur place*

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

# Récits des voyageurs

## Le Sri Lanka - Par Henri Richard

Mardi 3 septembre de 13h30 à 15h30 - Gratuit pour tous

*Salle Thérèse-Beaudin*



*Vous êtes conviés à venir déguster l'un des meilleurs thés au monde et découvrir cette île majestueuse qu'est le Sri Lanka. Ce peuple chaleureux aux multiples religions a survécu à des années de guerre pour devenir un exemple de cohabitation et de tolérance. Nous visiterons notamment ses sites historiques érigés dans des endroits insolites. Île aux multiples paysages où l'éléphant est roi, le Sri Lanka et son passé colonial britannique saura vous envouter.*

## Laos, Singapour et les Maldives - Par Henri Richard

Lundi 4 novembre de 13h30 à 15h30 - Gratuit pour tous

*Salle Thérèse-Beaudin*

*Continent aux multiples facettes, l'Asie et sa diversité m'ont toujours passionné. Je vous convie à un voyage des plus variés avec la ferveur bouddhiste du Laos, la cité du futur, Singapour, et les plages paradisiaques des Maldives menacées par les changements climatiques. Nous survolerons le continent le plus coloré au monde qui est en pleine ébullition.*



## Le Sénégal (3<sup>e</sup> partie) - Par Michel Therrien

Lundi 2 décembre de 13h30 à 15h30 - Gratuit pour tous

*Salle Thérèse-Beaudin*



*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 faire partager le plaisir et les émotions vécus lors de ce périple mémorable.*

# Ateliers d'écriture

Animés par Johanne Doré,  
animatrice d'expérience

Salle de réunion (1<sup>er</sup> étage)

## Création littéraire

Vous aimeriez développer votre potentiel créatif ?

À l'aide d'exercices ludiques et variés, l'atelier de création littéraire vous proposera les outils nécessaires à l'écriture d'une nouvelle, d'un essai, d'une biographie...

Cette session, le talent et l'imaginaire de chacun des participants, seront mis à contribution afin de créer des œuvres littéraires collectives.



*Les mercredis du 25 septembre au 27 novembre de 10h à 11h30*

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



## Écriture spontanée

Laissez aller votre imagination grâce à des jeux d'écriture pour exprimer vos émotions ou raconter vos souvenirs. Partagez des anecdotes de votre vie dans une ambiance de respect.

Tout cela de façon amusante avec l'aide d'une animatrice passionnée qui vous guidera sur un chemin plein de rebondissements.

*Les mercredis du 25 septembre au 27 novembre de 13h30 à 15h*

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

# Ateliers informatiques

Animé par  
Antoine Castonguay

Les mardis de 13h30 à 15h - Salle d'artisanat (1<sup>er</sup> étage)

*Salle d'artisanat - Réservez simplement les ateliers qui vous conviennent le mieux !*

- 10 septembre : Sécurité sur le Web (hameçonnage, activités risquées et réseaux sociaux)
- 17 septembre : Navigation et recherche (recherche efficace, bloqueur de publicité, etc.)
- 24 septembre : Gmail (ouvrir un compte Gmail, truc et astuces, base de Gmail)
- 1<sup>er</sup> octobre : Outils Google (Drive, Sheets (feuille de calcul), Maps, Calendrier)
- 8 octobre : Base d'Outlook (intégrer le courriel de son fournisseur (Vidéotron ou autres))
- 15 octobre : Facebook (Ouvrir un compte, configuration de base et sécurité)
- 22 octobre : Sécurité Financière (Paypal, sites sécurisés ? Et la cryptomonnaie, c'est quoi ?)
- 29 octobre : Amazon (ouvrir un compte, inclure infos de la carte de crédit, faire un achat)
- 5 novembre : Autres sites d'achats (Autres sites (Etsy, Ebay, Alibaba, Voila/Metro, etc.))
- 12 novembre : Divertissement (Crave, Amazon Prime, Netflix, Spotify et Instagram)
- 19 novembre : Intelligence artificielle (ChatGPT, générateur d'image, musique, etc.)
- 26 novembre : Interactions en ligne (Jeux Vidéo, Clavardage et réalité virtuelle)

Membre : 10 \$ par atelier

non-embre : 15 \$ par atelier





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 !



## Café partage

*Partagez vos expériences, vos souvenirs, vos préoccupations et vos rêves? Vous souhaitez rencontrer des gens qui ont le même besoin de partager? Vous sentez le besoin de briser ce mur de solitude et de silence et de vous sentir encore vivant-vivante? Alors venez partager, dans une ambiance d'ouverture et d'écoute, tout en dégustant un bon café !*

*Plusieurs thèmes proposés : Chansons ou moments qui ont marqué votre vie, personnes qui vous ont inspiré, photos de votre jeunesse, expériences vécues qui vous ont aidé à grandir et évoluer. Vous pourrez suggérer vos propres sujets d'échange. Bien entendu, les échanges se feront sous le signe d'une confidentialité absolue au sein du groupe.*

*Animé par Michel Therrien, psychologue à la retraite. Notez que cette activité n'est pas un groupe de thérapie, mais plutôt conçu pour vous permettre d'échanger et partager.*

Les mardis de 13h15 à 15h15 du 10 septembre au 10 décembre  
Au Centre communautaire St-Louis-de-Monfort, Local 206 (25, rue St-Louis)

Membre : 10 \$    Non-membre : 15 \$



## Chantez en chœur !

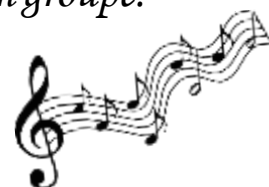
Salle Thérèse-Beaudin

*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 20 septembre au 13 décembre

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

*Animé par  
Jeanne d'Arc  
Angers*



# Clubs de lecture

Jeudis 24 octobre et 5 décembre  
de 13h30 à 15h

*Salle de Loisirs (1<sup>er</sup> étage)*

Titres des livres à déterminer

**Gratuit pour tous ! – 10 places disponibles**



*Animée par Anne-Marie Kinlough, une membre passionnée de la lecture*

## 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 rejoignez le club de tricot du Rendez-Vous!*

*Les lundis de 13h à 16h - Salle d'artisanat (1<sup>er</sup> étage)*



## Contes pour adultes

**Et visite guidée**  
*(Voir page 34)*

Mardi 20 aout, de 14h à 15h30 – *À la 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'une gestuelle vivifiante.*



Gratuit pour tous – Inscription à l'accueil du CCRVA

*Info supplémentaire  
à la page 34*

## Épluchette de blé d'Inde

Diner avec animation musicale

*Un repas estival  
accompagné de  
délicieux épis  
frais cueillis*



**Vendredi 30 aout  
de 11h à 13h**

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



## Jouez en groupe au Rendez-Vous

Pas d'activité le  
2 septembre, 7 et 14 octobre,  
4 novembre et 2 décembre



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



5 \$ / session - Réservé aux membres - Du 9 septembre au 16 décembre  
Inscription à l'avance nécessaire - Les équipes seront déterminées au hasard

Responsable : Lise Misischia



## Les Artisans du Rendez-Vous

Samedi 30 novembre de 9h30 à 15h30 - Salle Thérèse-Beaudin

*Chers membres, venez admirer, découvrir ou acheter des articles et œuvres d'art réalisés par les membres du Rendez-Vous des Aînés.*

*Amis artisans du Rendez-Vous, vous êtes membre chez nous et vous créez de jolis objets (bijoux, toiles, sculpture, tricot ou autres) et vous apprécieriez avoir l'occasion d'exposer ou vendre vos articles ?*

*Cet événement a été créé justement pour cela !*

*Louez une table et exposez vos créations lors d'une journée spécialement réservée pour vous.*

20 \$ / table (Diner inclus)

Arrivée des artisans à partir de 8h30



## 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, bercée de douce musique.*



Les lundis de 13h15 à 14h45  
du 9 septembre au 16 décembre  
Salle de loisirs (1<sup>er</sup> étage)  
(Pas de mandala le 14 octobre)



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

## Marche au Parc Bernard-Landry

Animé par  
Christian  
Pelletier

Une bonne façon de se garder en forme !

*Marchez à votre rythme !*

*Petits exercices avant et après l'activité*



Les vendredis de 9h45 à 10h45  
au Parc Bernard-Landry  
*Départ au bout de la 15e Rue*



*À partir du 9 aout, jusqu'aux premiers flocons*

Gratuit pour tous - Inscription à l'avance nécessaire

## Rencontre avec un écrivain

*Dans le cadre de  
la Semaine lavalloise  
des aînés*

Lundi 7 octobre de 13h30 à 15h30 - Salle Thérèse-Beaudin

*Le Rendez-vous des Aînés, en collaboration avec la  
Bibliothèque Émile-Nelligan, organise une rencontre  
avec un auteur de la ville de Laval.*



*Venez en apprendre davantage sur la vie  
d'un auteur et son processus de création*



Gratuit pour tous - Bienvenue aux membres et non-membres

## Salon de coiffure

*Notre coiffeuse maison, Vitanna, vous attend  
tous les premiers mardis du mois pour vous faire une belle tête.*

*Réservez votre place sans plus tarder.*

Coupe : 20\$    Mise en plis : 20\$  
*Au retour des vacances, à partir du 6 aout*



# Soirée poulet BBQ



*Choix de cuisse ou poitrine (choix déterminé à l'avance)  
Inclus salade de chou, frites, dessert, thé ou café.*

Vendredi 22 novembre

*Ouverture des portes à 17h • Souper servi à 17h30  
Prix de présence • Danse en ligne de 19h à 21h30*

*Bière et vin à vendre sur place*

Membre : 20 \$ Non-membre : 30 \$ Danse en ligne avec Diane Jetté

## Souper spaghetti



Centraide  
du Grand Montréal

## Soirée dansante



Vendredi 4 octobre

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

**Prix de présence**



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

*Bière et vin à vendre sur place*

*Lancement de la campagne Centraide - Danse en ligne avec Diane Jetté*



## Spéctacle - Noël en duo



Mardi 17 décembre de 13h30 à 15h30 - Salle Thérèse-Beaudin



*Un spéctacle acoustique de 1h30, voix et guitare, qui  
vous fera redécouvrir vos classiques de Noël préférés*

*Mélanie Haché et Éric Rock (guitariste de la chanteuse Marjo),  
artistes de l'agence Distinction, vous feront passer un moment  
enchanteur avec leur répertoire de pièces traditionnelles  
de Noël en français et en anglais.*

Membre : 25 \$ Non-membre : 35 \$



*Suite au spéctacle, dégustez des bouchées sucrées accompagnées de café !*

# Suivi personnalisé en informatique

## Rencontres individuelles juste pour vous !

Les mercredis de 10h30 à 11h30 - Salle d'artisanat

Notre formatrice en informatique, Diane Charbonneau, vous offre la chance de perfectionner et d'approfondir les sujets qui vous intéressent le plus.

Internet • Courriel • Traitement de texte • Facebook • Excel • Etc.

Profitez de ce tête-à-tête privilégié pour poser toutes vos questions !

Sur rendez-vous seulement - À partir du 11 septembre

Réservé à nos membres - 10\$/heure



## 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

## 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 Lavigneur, Bachelière en relation d'aide

## *Dates importantes à retenir*

# DATES À RETENIR

<i>Date</i>	<i>Activité</i>	<i>Page</i>	<i>Horaire</i>
Lundi 12 aout	Début des inscriptions téléphoniques	10	9h à 16h
Mardi 20 aout	Contes pour adultes	24	14h à 15h30
Jeudi 22 aout	<a href="#">Sortie</a> : Air marin et Fort Chambly	N/A	7h45 à 18h15
Vendredi 30 aout	<b>Épluchette de blé d'Inde</b>	24	11h à 13h
Lundi 2 septembre	Fête du Travail	10	Fermé
Mardi 3 septembre	<a href="#">Récit</a> : Le Sri Lanka	21	13h30 à 15h30
Jeudi 5 septembre	<a href="#">Atelier</a> : Trouver votre résidence	28	13h30 à 15h
Jeudi 12 septembre	<a href="#">Sortie</a> : Montebello	N/A	8h à 17h45
Vendredi 13 sept.	<a href="#">Diner</a> : Le Maroc	17	12h à 13h
Jeudi 19 septembre	<b>Début de l'atelier</b> : Technique mixte	18	9h45 à 11h45
Mardi 24 septembre	<a href="#">Sortie</a> : Pommes et méchoui	12	9h30 à 16h30
Vendredi 4 octobre	Souper spaghetti	27	17h à 21h30
Lundi 7 octobre	Rencontre avec un écrivain	26	13h30 à 15h30
Lundi 14 octobre	Action de Grâces	10	Fermé
Jeudi 17 octobre	<b>Début de l'atelier</b> : Peinture sur tissu	18	9h45 à 11h45
Vendredi 18 octobre	<a href="#">Diner</a> : Haïti	17	12h à 13h
Jeudi 24 octobre	Club de lecture	24	13h30 à 15h
Vendredi 25 oct.	<a href="#">Sortie</a> : Gourmandises champêtres	12	7h45 à 17h30
Mercredi 30 oct.	<a href="#">Diner</a> : Halloween	20	11h à 13h
Vendredi 1 <sup>er</sup> nov.	<a href="#">Diner</a> : Halloween	20	11h à 13h
Lundi 4 novembre	<a href="#">Récit</a> : Laos, Singapour et Maldives	21	13h30 à 15h30
Jeudi 7 novembre	<b>Début de l'atelier</b> : Aquarelle	19	9h45 à 11h45
Vendredi 8 nov.	<a href="#">Diner</a> : La Pologne	17	12h à 13h
Vendredi 15 nov.	<a href="#">Sortie</a> : Culture et gastronomie	13	10h15 à 18h
Vendredi 22 nov.	Soirée poulet BBQ	27	17h à 21h30
Jeudi 28 novembre	<b>Début de l'atelier</b> : Peinture sur verre	19	9h45 à 11h45
Samedi 30 nov.	Les Artisans du Rendez-Vous	25	9h30 à 15h30
Lundi 2 décembre	<a href="#">Récit</a> : Le Sénégal (3e partie)	21	13h30 à 15h30
Mercredi 4 déc.	<a href="#">Sortie</a> : Noël au Cabaret du Casino	13	9h à 17h30
Jeudi 5 décembre	Club de lecture	24	13h30 à 15h
Vendredi 6 déc.	<a href="#">Diner</a> : Noël en Autriche	17	12h à 13h
Lundi 9 décembre	Diner traditionnel de Noël	20	11h à 13h
Mercredi 11 déc.	Diner traditionnel de Noël	20	11h à 13h
Vendredi 13 déc.	Diner traditionnel de Noël	20	11h à 13h
Mardi 17 décembre	<a href="#">Spectacle</a> : Noël en duo	27	13h30 à 15h30
Fermé pour la périodes des fêtes du 23 décembre au 3 janvier inclusivement			

## Pour devenir membre

Pour devenir membre du Rendez-Vous des Aînés, la personne doit avoir 50 ans ou plus et **doit s'acquitter de la cotisation en vigueur, soit 20 \$ par année.**

- 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 est fixé à 20 \$ pour toutes personnes de 50 ans et plus. 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

# Contes pour adultes (compléments)

**Balade des 3 murales de la rue Cartier, accompagnée d'une animatrice**

Mardi 20 aout, de 13h à 13h45 – Marche de 30 à 40 minutes (1km)

Profitez de votre visite à la Bibliothèque Émile-Nelligan pour découvrir le travail de 3 artistes muralistes dans le cadre du projet de la Ville de Laval : Le Boulevard Cartier se refait une beauté ! Découvrez, à la marche, les murales de Sarah Galarneau (à la bibliothèque), Sayeh Sarfaraz (au Falafel Blvd) et Berirouche Feddal (au Dairy Queen) sur les thèmes de l'enfance, du féminisme et de l'écologie locale.

Départ devant la bibliothèque Émile-Nelligan (Un thé « artistique » vous sera servi à la fin du trajet)



**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 femmes, hommes et enfants*

*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*



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 citoyennes, chers citoyens,

L'automne se pare de ses feuillages colorés et nous berce doucement tout en fraîcheur. C'est le temps des promenades, des récoltes abondantes et des soirées réconfortantes autour d'une boisson fumante.

J'espère que vous pourrez profiter de chaque instant que cette saison a à offrir. Que ce soit pour admirer les paysages changeants aux couleurs chaleureuses allant du pourpre au mordoré ou simplement pour vous détendre avec un bon livre, je vous souhaite de trouver la joie dans les petites choses de la vie.

Je vous souhaite un automne splendide, gorgé de soleil et en bonne compagnie.

Prenez grand soin de vous.

Votre députée de Laval-des-Rapides,  
Céline Haytayan

**CÉLINE HAYTAYAN**

DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

☎ 450 668-6077

✉ Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca