

Programme des activités



Hiver 2025



* Programme conçu et réalisé
par Francis Guillemette *

<i>Message de la direction</i>	4
<i>L'équipe du Rendez-Vous</i>	5
* Membres du Conseil d'administration * Membres du personnel	
<i>Mission du Rendez-Vous</i>	6
<i>Partenaires et collaborateurs</i>	7
<i>Les 7 valeurs du Centre</i>	8
<i>Le bénévolat au Rendez-Vous</i>	9
* Le Rendez-Vous a besoin de vous ! * Bénévole de l'année 2024-2025	
<i>Services spécialisés</i>	10 et 11
* Répét aux proches aidants * Repérage * Loisirs adaptés	
* Maintien des acquis	
<i>Centre d'information</i>	12
* Inscriptions et début des cours * Horaire du Centre	
* Jour de fermeture * Prix de la carte de membre	
<i>Diners thématiques</i>	13
* Fête de la St-Valentin * Repas cabane à sucre du Rendez-Vous	
<i>Cours offerts</i>	14 à 16
* Conversation anglaise (intermédiaire ou intermédiaire/avancé)	
* Danse en ligne (débutant ou intermédiaire) * Gymnastique en douceur	
* Mise en forme pour tous * Santé danse	
* Tablettes et téléphones Android * Théâtre * ViActive	
* Yoga * Yoga sur chaise	
<i>Diners autour du monde</i>	17
* La Tunisie * La Turquie * L'Argentine * L'Espagne	
<i>Sorties organisées</i>	18 et 19
* Moment sucré au Chalet du Ruisseau	
* Escapade gourmande à l'Île d'Orléans	

Ateliers créatifs.....20
 * Signet en mini tissage * Broderie d'art * Broderie aux rubans

Activités et événements..... 21 à 27
 * Ateliers d'écriture * Ateliers informatiques * Bingo * Café partage
 * Chantez en chœur * Club de lecture * Club de tricot
 * Jouez en groupe * Les Artisans du Rendez-Vous
 * Mandalas et coloriage zen * Musclez vos méninges
 * Présentation sur les vols et les fraudes * Programme P.I.E.D.
 * Récit d'une voyageuse * Souper spaghetti
 * Spectacles du Rendez-Vous * Suivi personnalisé en informatique
 * Vivre avec son anxiété, c'est stressant !
 * Rabais « Les Grands Explorateurs »

Cliniques d'impôts.....28
 * Clinique d'impôts 2024 * Clinique spéciale d'impôts

Dates à retenir.....29

Devenir membre.....30

Rendez-Vous en vrac 31 à 33
 * Accueil du nouveau membre * Certificats cadeaux
 * Politique d'annulation des cours * Politique de remboursement
 * 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 !

Espace publicitaire..... 34 à 36



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

Vêtements pour hommes et femmes

Vêtements pour enfants

Grand choix d'accessoires

Nous acceptons les dons de livres et vêtements

Ouverte les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 16h

La friperie est fermée de 11h45 à 12h45 - 450-667-8836 #210



*Bonjour chers(ères) membres,
Le froid et l'hiver arrivent à
grands pas. Comment ensoleiller
nos journées souvent plus courtes,
plus sombres et enneigées et ainsi
réchauffer notre cœur et notre*



*esprit? Il faut trouver des trucs; en voici quelques-uns : Fredonner une chanson
entraînante avec un petit pas de danse, regarder un film souvenir, aller au cinéma
pour en visionner un nouveau ou un documentaire et ainsi voyager sans prendre
l'avion avec des paysages colorés, échanger avec des membres de la famille, des
amis ou des voisins et recevoir ou donner une bonne dose d'amour et d'amitié.*

*Quoi d'autre? Fréquenter votre Centre lors d'un dîner, une conférence, un
spectacle, suivre un cours ou un atelier, déguster un repas en soirée, en bonne
compagnie, effectuer une sortie d'un jour ou deux. Tout cela se trouve dans ce
nouveau programme et vos choix vous permettront de sortir de votre chez-soi, de
créer de nouveaux liens, de développer votre créativité et votre motricité, de
muscler vos méninges tout en développant vos cinq sens. Essayer une nouvelle
activité, c'est souvent l'adopter!*

*Nous vous souhaitons beaucoup de santé en 2025! Profitez bien de chaque petit
moment de bonheur! Souriez à tous ceux qui vous entourent! Votre sourire
permettra peut-être de reconforter une personne seule à côté de vous!*

Yolande Cormier

Yolande Cormier

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
Lucrecia Scattolini.....	responsable des bénévoles
Isabelle Caron.....	technicienne en comptabilité
Gisèle Maheux.....	commiss de bureau
Jacques Gonthier.....	chef cuisinier
Cherraz Oucible.....	aide-cuisinière
Jean-François Scheibenpflug.....	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, Loisirs adaptés et Maintien des acquis
Alejandro Matos Stolzembach.....	Intervenant au service Maintien des Acquis
Molouk Lashaei.....	accompagnatrice au service de répit
Anne-Marie Ouimet.....	accompagnatrice au service de répit
Virginie Dufresne.....	coordonnatrice du service Repérage
Jocelyne Dufresne.....	préposée à la Friperie
Sylvie Chevanel.....	préposée à l'entretien
Diane Couture.....	responsable de la clinique d'impôts



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.**

Merci à tous nos partenaires financiers !



Merci à tous nos précieux collaborateurs !



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.

Le Rendez-vous a besoin de vous!

Devenir bénévole, ça vous intéresse ?

Parlez-en à Lucrecia Scattolini, poste 209, 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 !



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 mardi 7 janvier 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 24 à 48 heures suite à votre appel.

Merci de ne pas laisser plusieurs messages.

Début des cours : Semaine du 20 janvier

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

Modes de paiement acceptés

Argent comptant, débit, virement (*évite un rendez-vous*) ou chèque

Horaire du Centre

La réception du Rendez-Vous est ouverte de 9h à 16h, et ce, du lundi au vendredi
(*Fermé de 12h à 13h*)

La Friperie est ouverte les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 16h
(*Fermé de 11h45 à 12h45*)

Jours de fermeture

Lundi 10 mars.....Journée de formation pour les employés
Lundi 21 avril.....Lundi de Pâques

Prix de la carte de membre

Depuis le 5 août 2024, le prix de la carte de membre est passé à 20 \$ par année et ce prix sera désormais harmonisé pour toutes les personnes de 50 ans et plus, sans distinction de leur ville d'origine.



Fête de la St-Valentin

**Mercredi 12
et vendredi
14 février
de 11h à 13h**

*Une étampe de
plus sur votre carte
fidélité si vous êtes
vêtus de rouge*

*(Minimum d'un vêtement
rouge pour se qualifier)
Participation facultative*

**Diner animé, prix de présence
Pas de bingo le 12 février**

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

Billets disponibles à l'accueil.

Places limitées, réservez rapidement!

Bière et vin à vendre sur place

Repas cabane à sucre du Rendez-Vous



**Mercredi 2 et vendredi
4 avril de 11h à 13h**

*Salle décorée – Repas traditionnel
Musique d'ambiance – Prix de présence
Pas de bingo le 2 avril*

Membre : 15\$

Non-membre : 25\$



*Bière et vin à
vendre sur place*

Inscriptions à partir du mardi 7 janvier (par téléphone)

Détails à la page 12

Conversation anglaise (intermédiaire)

Lundi de 10h à 11h30

Formateur : Lise Beauchamp
 Endroit : Salle de réunion (1er étage)
 Cout : Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$
 Durée : 12 semaines (Pas de cours les 10 et 31 mars)
 Début : 20 janvier Fin : 21 avril



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.

Conversation anglaise (intermédiaire/avancé)

Lundi de 13h30 à 15h

Formateur : Lise Beauchamp
 Endroit : Salle de réunion (1er étage)
 Cout : Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$
 Durée : 12 semaines (Pas de cours les 10 et 31 mars)
 Début : 20 janvier Fin : 21 avril



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 : 21 janvier Fin : 8 avril

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
 Endroit : Salle d'exercices (1er étage)
 Cout : Membre : 75 \$ Non-membre : 90 \$
 Durée : 12 semaines (Pas de cours le 10 mars)
 Début : 20 janvier Fin : 14 avril

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 (balles, 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 mardi 7 janvier (par téléphone)

Détails à la page 12

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
 Début : 23 janvier Fin : 27 mars



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 !

Santé danse (danse aréobique 50 ans +) Mercredi de 9h30 à 10h30

Formatrice : Hakima Mourid
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : 75 \$ Non-membre : 90 \$
 Durée : 12 semaines
 Début : 22 janvier Fin : 9 avril

Découvrez une activité dynamique et adaptée aux aînés! Ce cours de danse aréobique à faible impact vous emmène dans un voyage musical autour du monde en 60 minutes, avec des rythmes latins et internationaux. En plus de renforcer votre bien-être physique, Danse Santé stimule le moral et offre une dose de plaisir dans une ambiance chaleureuse. Une façon idéale de bouger, de s'amuser et de prendre soin de soi!

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 : 22 janvier Fin : 26 mars



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.

Théâtre À déterminer

Formatrice : Formatrice à déterminer
 Endroit : Centre communautaire St-Louis-de-Monfort, Local 206 (25, rue St-Louis)
 Cout : Membre : 60 \$ Non-membre : 75 \$
 Durée : 12 semaines
 Début : 5 février Fin : 23 avril



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 mardi 7 janvier (par téléphone)

Détails à la page 12

ViActive (Au CCRVA)

Lundi 9h30 à 10h30

Formatrice : Annick Livrozet
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : 30 \$ Non-membre : 40 \$
 Durée : 12 semaines (Pas de cours le 10 mars)
 Début : 20 janvier Fin : 14 avril



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.

ViActive (Au centre communautaire St-Louis-de-Monfort)

Jeudi 14h à 15h

Formatrice : Annick Livrozet
 Endroit : Centre communautaire St-Louis-de-Monfort, Local 206 (25, rue St-Louis)
 Cout : Membre : 30 \$ Non-membre : 40 \$
 Durée : 12 semaines
 Début : 23 janvier Fin : 10 avril



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

jeudi 13h15 à 14h30, 14h45 à 16h

Formatrice : Duy Khôi Nguyễn (Diplômé en Yoga)
 Endroit : Salle d'exercices (1er étage)
 Cout : Membre : 90 \$ Non-membre : 105 \$
 Durée : 10 semaines
 Début : 23 janvier Fin : 27 mars

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

Découvrez votre plein potentiel grâce au yoga, une pratique accessible à tous les âges et capacités physiques. Ce programme met en lumière le dos, la ceinture abdominale, les jambes et les bras avec des postures simples. Chaque mouvement, en harmonie avec une respiration consciente, améliore endurance, souplesse, concentration et équilibre. Les séquences, fluides et adaptées, se déroulent debout, assis sur une chaise ou au sol. Idéal pour développer votre capacité respiratoire en pleine conscience : une méditation en mouvement.

Yoga sur chaise

Mardi de 13h à 14h

Formatrice : Sandy Brassard (Diplômée en Yoga)
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : 75 \$ Non-membre : 90 \$
 Durée : 10 semaines
 Début : 28 janvier Fin : 1^{er} avril

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.





Diners autour du monde



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

LA TUNISIE

Vendredi 31 janvier
de 12h à 13h
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$



LA TURQUIE

Vendredi 28 février
de 12h à 13h
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$

L'ARGENTINE

Vendredi 28 mars
de 12h à 13h
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$



L'ESPAGNE

Vendredi 25 avril
de 12h à 13h
Membre : 12 \$ Non-membre : 22 \$

Message important

Nous sommes ravis de vous inviter à nos sorties! Pour en profiter pleinement, il est essentiel d'être autonome ou accompagné d'une personne aidante capable d'aider pour se servir aux buffets, utiliser les toilettes, se déplacer et suivre les consignes, comme les heures de départ et de regroupement.

Nous vous remercions de respecter une hygiène personnelle appropriée et les horaires. Sur certains sites à circulation libre, rejoignez les points de rendez-vous à l'heure fixée. L'animateur pourra quitter sans les retardataires, qui devront assumer les frais pour rejoindre le groupe.

Avis aux usagers du transport adapté

Pour éviter frustrations et retards, planifiez votre arrivée au Centre au moins 30 minutes avant le départ et votre retour à l'heure précise prévue dans la sortie. Pour une sortie de 8h à 16h, demandez l'arrivée à 7h30 et votre retour entre 16h et 16h30.

Merci de votre collaboration, et au plaisir de partager ces belles sorties!

Moment sucré au Chalet du Ruisseau

Vendredi 21 mars



Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- Repas chaud traditionnel servi à volonté
- Tire sur la neige
- Animation, musique et danse
- Toutes les taxes et pourboires



Membre : 62 \$ Non-membre : 77 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 9h30 Retour prévu : 16h30

Inscription au Centre avant le vendredi 14 mars - 45 places disponibles par autobus



UN MEMBRE AYANT SA MARCHETTE / DÉAMBULATEUR AURA PRIORITÉ LORS DE L'ENTRÉE DANS L'AUTOBUS

Escapade gourmande à l'Île d'Orléans

Jeudi 15 & vendredi 16 mai



Le forfait comprend :



- Transport en autocar de luxe
- Dîner libre (*à vos frais*) au « Centre Les Rivières » (*Trois-Rivières*)
- Arrêt marchand chez « **Cassis Monna et Filles** »
(*Entreprise familiale de l'Île d'Orléans qui cultive et transforme le cassis en produits d'exception, tels que crèmes, vins et délices gourmands*)
- Souper au Restaurant « **Le Batifol** » (*restaurant de l'Hôtel Ambassadeur*)
(*Duo d'entrée, 3 choix de plats principaux, dessert du chef, thé ou café*)
- Une nuitée en occupation double à « **l'Hôtel Ambassadeur** » (*Québec*)
- Déjeuner au Restaurant « **Le Batifol** »
(*4 choix d'assiettes déjeuner : Œufs et bacon, crêpes, bénédicte ou assiette santé*)
- Arrêt marchand à « **La Chocolaterie de l'Île d'Orléans** »
(*Célèbre pour ses chocolats artisanaux au cacao belge et ses cornets glacés trempés dans un délicieux chocolat maison*)
- Dîner au restaurant « **Les Moulins de St-Laurent** » (*Sur l'Île d'Orléans*)
- Arrêt marchand à « **La Fromagerie de l'Île d'Orléans** »
(*Producteur du « Paillason », l'un des plus anciens fromages d'Amérique, alliant patrimoine et créativité. Réputée pour ses fromages à griller et leurs créations artisanales.*)
- Souper libre (*à vos frais*) au « Centre Les Rivières » (*Trois-Rivières*)
- Toutes les taxes et pourboires

Occupation double : Membre : 389 \$ Non-membre : 409 \$

Occupation simple : Membre : 469 \$ Non-membre : 489 \$

Départ du Centre : 15 mai à 9h15 Retour prévu : 16 mai à 21h

Inscription au Centre avant le vendredi 3 mai - 53 places disponibles



Beaucoup de marche à pied



Peu de marche à pied



Très peu de marche à pied



Circuit adapté



Circuit semi-adapté
(terrain dénivelé)



Circuit non adapté

UN MEMBRE AYANT SA MARCHETTE / DÉAMBULATEUR AURA PRIORITÉ LORS DE L'ENTRÉE DANS L'AUTOBUS

Ateliers créatifs

Pour suivre ces ateliers, nul besoin d'avoir de connaissances préalable. Toutes les étapes vous seront expliquées et vous pourrez facilement réaliser ces projets. Laissez sortir l'artiste en vous !



Broderie d'art

Jeudis 6 et 13 février
de 9h45 à 11h45
dans la Salle d'artisanat
Matériel inclus

Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$

Signet en mini tissage

Jeudis 20 février
dans la Salle d'artisanat
Matériel inclus

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



Broderie aux rubans

Jeudi 27 février
de 9h45 à 11h45
dans la Salle d'artisanat
Matériel inclus

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



* Notez que les projets peuvent différer des images présentées

Ateliers d'écriture

Salle de réunion (1^{er} étage)

Création littéraire (Animatrice à déterminer)

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 22 janvier au 9 avril de 10h à 11h30

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



Écriture spontanée (Animé par Diane Charbonneau)

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 22 janvier au 9 avril de 13h30 à 15h

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

Ateliers informatiques

Animé par
Antoine Castonguay

Les mardis de 13h30 à 15h - Salle d'artisanat (1^{er} étage)

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

21 janvier : Sécurité sur le Web (hameçonnage, activités risquées et réseaux sociaux)

28 janvier : Navigation et recherche (recherche efficace, bloqueur de publicité, etc.)

4 février : Gmail (ouvrir un compte Gmail, truc et astuces, base de Gmail)

11 février : Outils Google (Drive, Sheets (feuille de calcul), Maps, Calendrier)

18 février : Base d'Outlook (intégrer le courriel de son fournisseur (Vidéotron ou autres))

25 février : Facebook (Ouvrir un compte, configuration de base et sécurité)

4 mars : Sécurité Financière (Paypal, sites sécurisés ? Et la cryptomonnaie, c'est quoi ?)

11 mars : Amazon (ouvrir un compte, inclure infos de la carte de crédit, faire un achat)

18 mars : Autres sites d'achats (Autres sites (Etsy, Ebay, Alibaba, Voilà/Metro, etc.))

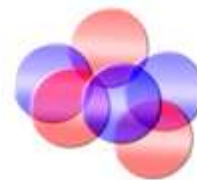
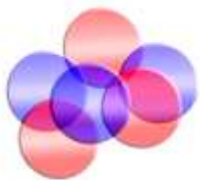
25 mars : Divertissement (Crave, Amazon Prime, Netflix, Spotify et Instagram)

1^{er} avril : Intelligence artificielle (ChatGPT, générateur d'image, musique, etc.)

8 avril : Interactions en ligne (Jeux Vidéo, Clavardage et réalité virtuelle)

Membre : 10 \$ par atelier

Non-membre : 15 \$ par atelier



6 jeux à
10 \$

TOUS LES MERCREDIS
DE 13H30 À 15H30

1 \$ / carte

60 \$
Carte pleine

À PARTIR DU 8 JANVIER

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

Prendre note qu'il n'y aura pas de Bingo les 15 janvier, 12 février et 2 avril



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 21 janvier au 8 avril

Au Centre communautaire St-Louis-de-Monfort, Local 206 (25, rue St-Louis)

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



Chantez en chœur

*Animé par
Jeanne d'Arc
Angers*

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

*Les vendredis de 13h15 à 14h45 (salle Thérèse Beaudin)
du 10 janvier au 16 mai*

Prendre note qu'il n'y aura pas d'activité le 17 janvier

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

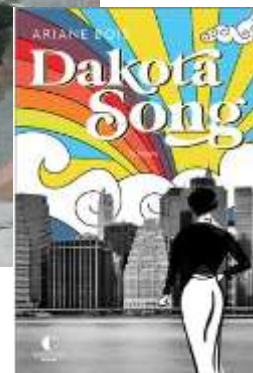


Clubs de lecture

Jeudi 27 mars : *Pivoine de Pearl Buck*

Jeudi 29 mai : *Dakota Song d'Ariane Bois*

de 13h30 à 15h dans la Salle de Loisirs (1er étage)



Bibliothèques
de Laval

Gratuit pour tous !

12 places disponibles (2 groupes de 6 personnes)

Animés par Marie-Anne Kinlough, une membre passionnée de la lecture et Joumana Hankache, de la Bibliothèque Émile-Nelligan

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)



Jouez en groupe au Rendez-Vous

Pas d'activité les 13 janvier,
3 février, 3 et 10 mars,
7 et 21 avril, 5 mai

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



5\$ / session - Réservé aux membres - Du 6 janvier au 12 mai

Inscription à l'avance nécessaire - Les équipes seront déterminées au hasard

Responsables : Lise Misichia et Lorraine Laurin



Les Artisans du Rendez-Vous

Samedi 10 mai 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 (Dîner inclus)

Arrivée des artisans à partir de 8h30



Mandalas et coloriage zen

*Animé par
Andrée Charpentier*

Apportez crayons de couleurs et cahiers de dessins pour colorier des mandalas ou divers motifs dans une ambiance relaxante. Venez socialiser avec des membres sympathiques sous la supervision d'une animatrice responsable du groupe.



Les lundis de 13h15 à 14h45

Du 13 janvier au 12 mai

Salle de loisirs (1^{er} étage)

(Pas de mandalas les 10 mars et 21 avril)

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



Musclez vos méninges !

Les mardis de 14h15 à 16h15 - Salle Thérèse-Beaudin

Destiné aux Lavallois de 65 ans et plus, ce programme aide à préserver la vitalité cognitive et à mieux comprendre les changements liés au vieillissement. Les ateliers abordent le fonctionnement de la mémoire, les impacts du vieillissement et du stress, tout en proposant des stratégies et exercices pratiques pour stimuler la mémoire et garder le cerveau actif.



*Animé par
Annie Dubé
DU CISSSL*

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec

Critères d'admissibilité

- Ne pas avoir de diagnostic ou trouble cognitif connu
- Avoir la capacité de se déplacer de façon autonome
- Être âgé de 65 ans et plus
- Pouvoir lire, entendre et comprendre le contenu
- Capacité à fonctionner en groupe

Gratuit pour tous nos membres - Du 4 février au 25 mars



Présentation sur les vols et les fraudes

Animée par l'Escouade Prévention du Service de police de Laval

Mardi 21 janvier de 13h30 à 15h30 - Salle Thérèse-Beaudin

**Soyez malin, déjouez les fraudeurs !
Venez nous rencontrer en grand nombre !**



Gratuit pour tous - Bienvenue aux membres et non-membres

Programme P.I.E.D.

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec



Le programme est conçu pour les personnes âgées de 65 ans et plus qui souhaitent améliorer leur équilibre, leur coordination et leur vitalité cognitive. Ce programme offre une combinaison d'exercices en groupe, de capsules d'information et de conseils pratiques pour prévenir les risques de chute, maintenir leur autonomie et renforcer leur santé mentale et physique.

- 24 séances à raison de 2 séances par semaine
- Exercices physiques en groupe : Activités pour améliorer force et équilibre
- Exercices à domicile : Pratique d'exercices simples et sécuritaires
- Capsules de prévention : Conseils pour aménager son domicile et adopter des comportements sécuritaires

Animé par un professionnel formé et qualifié du CISSSL

Deux rencontres hebdomadaires sur une durée de 12 semaines - Les mardis et jeudis

Du mardi 11 février au jeudi 1^{er} mai de 13h30 à 15h30

Gratuit pour tous nos membres - 25 rue St-Louis, local 205

Récit d'une voyageuse : L'Égypte

Lundi 7 avril de 13h30 à 15h - Gratuit pour tous nos membres
Conférencière : Julie Sélesse-Desjardins - Salle Thérèse-Beaudin

Découvrez l'Égypte d'hier et d'aujourd'hui à travers un survol photo, des pyramides aux temples majestueux et au White Desert. Notre conférencière partagera son expérience des visas, des voyages de groupe en ligne et de la cuisine typique. Elle évoquera également les interactions avec les Égyptiens et vous offrira des suggestions de lecture pour approfondir votre découverte. Une immersion captivante, de la Vallée des Rois au désert occidental, vous attend !



Souper spaghetti - Soirée dansante



Vendredi 14 mars
 Ouverture des portes à 17h
 Souper servi à 17h30
 Danse en ligne de 19h à 21h30
 Tirage de 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

Spectacles du Rendez-Vous

Le Rythme du Patio avec Rafaël Energía Dominicana

Lundi 3 février de 13h30 à 15h - Salle Thérèse-Beaudin

Un spectacle vibrant et chaleureux qui propose une ambiance typiquement dominicaine. À travers sa musique et sa culture, l'artiste partage un moment de soleil et de bonheur, recréant l'atmosphère d'un patio dominicain, un lieu évocateur de maison et de vacances en République dominicaine. Laissez-vous transporter dans un univers festif et réconfortant.



Membre 10 \$ Non-membre : 15 \$

Chorale des Jeunes Musiciens du Monde de Laval

Mardi 29 avril de 18h30 à 19h45 - 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



Suivi personnalisé en informatique

Rencontres individuelles juste pour vous!

Les lundis ou mercredis de 9h30 à 11h30 - Sur Rendez-Vous - 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 sur votre cellulaire, ordinateur portable ou tablette.

Courriel • Message texte • Facebook • Photos • Cloud • PDF • Etc.

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

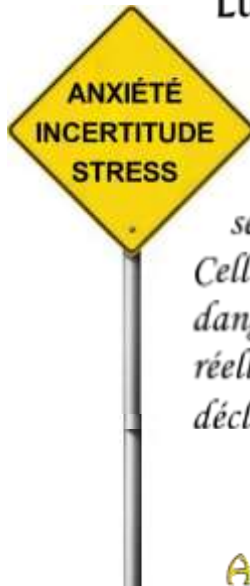
Laissez votre nom à l'accueil et la formatrice vous rappellera pour vous proposer une date de rencontre.

Réservé à nos membres - 20\$/rencontre



Vivre avec son anxiété, c'est STRESSANT !

Lundi 3 mars 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

LES GRANDS EXPLORATEURS **Rabais exclusif pour les membres**

Valide sur les abonnements 2024-2025, en salle et en virtuel

Profitez de notre rabais pour la saison 24-25, en salle et en virtuel : En salle (4 films), 111,53 \$ au lieu de 120,72 \$ (+ hors-série 26,44 \$ au lieu de 33,92 \$); en virtuel (6 films), Régulier 14 jours, 138 \$ au lieu de 146,60 \$ (+ hors-série 26,44 \$ au lieu de 31,62 \$), ou Prestige illimité, 194,88 \$ au lieu de 210,40 \$ (+ hors-série 27,59 \$).

Code promo : CCRVA



Clinique d'impôts 2024



En partenariat avec le Service d'aide en impôt, le Centre vous offre une clinique d'impôts durant les mois de mars et avril pour vous permettre de produire vos rapports d'impôts 2024.

Pour être admissible à cette clinique, vos gains annuels, incluant les suppléments au revenu, **ne doivent pas dépasser 30 000 \$** si vous êtes une personne seule, **ou 35 000 \$** si vous vivez en couple.

Membres et non-membres sont les bienvenus.

Pour prendre rendez-vous afin de venir porter vos papiers, à partir du 10 février, appelez-nous au 450-667-8836 #0

10 \$/personne

(Payable le jour du dépôt des papiers)



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT
PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988

Clinique spéciale d'impôts

Vos revenus sont trop élevés pour participer
à notre clinique d'impôts annuelle ?

Peu importe vos revenus, profitez de notre nouveau service offert par des gens de confiance.

À partir de 60 \$/personne - 100 \$/couple
(Payable sur inscription, inclut une copie de votre rapport)

Site Internet : servicesimpotslaval.wordpress.com

Prenez rendez-vous au 438-496-6276

Dates importantes à retenir

DATES À RETENIR

<i>Date</i>	<i>Activité</i>	<i>Page</i>	<i>Horaire</i>
Mardi 7 janvier	Début des inscriptions téléphoniques	12	9h à 16h
Lundi 20 janvier	Début des cours	N/A	Variable
Mardi 21 janvier	Présentation sur les vols et les fraudes	25	13h30 à 15h30
Vendredi 31 janvier	Diner du monde : La Tunisie	17	12h à 13h
Lundi 3 février	Spectacle : Le rythme du patio	26	13h30 à 15h
Lundi 10 février	Début des inscriptions impôts	28	9h à 16h
Mercredi 12 février	Fête de la St-Valentin	13	11h à 13h
Vendredi 14 février	Fête de la St-Valentin	13	11h à 13h
Vendredi 28 février	Diner du monde : La Turquie	17	12h à 13h
Lundi 3 mars	Vivre avec son anxiété, c'est stressant	27	13h30 à 15h30
Lundi 10 mars	Centre fermé	N/A	Fermé
Vendredi 14 mars	Souper spaghetti	26	17h à 21h30
Vendredi 21 mars	Moment sucré au Chalet du Ruisseau	18	9h30 à 16h30
Vendredi 28 mars	Diner du monde : L'Argentine	17	12h à 13h
Mercredi 2 avril	Repas cabane à sucre du Rendez-Vous	13	11h à 13h
Vendredi 4 avril	Repas cabane à sucre du Rendez-Vous	13	11h à 13h
Lundi 7 avril	Récit d'une voyageuse : L'Égypte	25	13h30 à 15h
Lundi 21 avril	Lundi de Pâques	12	Fermé
Vendredi 25 avril	Diner du monde : L'Espagne	17	12h à 13h
Mardi 29 avril	Spectacle : Jeunes Musiciens du Monde	26	18h30 à 19h45
Samedi 10 mai	Les Artisans du Rendez-Vous	24	9h30 à 15h30
Jeu. 15 et ven. 16 mai	Escapade gourmande à l'Île d'Orléans	19	Voir description

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 ? Renseignez-vous aux responsables de la bibliothèque.

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**
CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DE CONCORDE-BOIS-DE-DONOLOGNE
MEMBRE DU
COMITÉ EXÉCUTIF
S.DESMEULES@LAVAL.CA
514 451-0192

Stéphane
BOYER
MAIRE DE LAVAL




**Cecilia
MACEDO**
CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DE MARIGOT
PRÉSIDENTE DU
CONSEIL MUNICIPAL
C.MACEDO@LAVAL.CA
514 944-9020

Stéphane
BOYER
MAIRE DE LAVAL




**Christine
POIRIER**
CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DE GIVERNAY-POINT-VIAU
C.POIRIER@LAVAL.CA
438 831-2106

Stéphane
BOYER
MAIRE DE LAVAL




**Seta
TOPOUZIAN**
CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DE REHAUD
S.TOPOUZIAN@LAVAL.CA
514 862-1402

Stéphane
BOYER
MAIRE DE LAVAL



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

 **Desjardins**
Caisse des Grands boulevards
de Laval



Joindre 35 000
membres en
coopération,
*c'est multiplier
l'entraide
collective.*

Pour que
la mémoire
VIVE

1 877 677-2230

cfgrandmontreal.com

**ACTION
LAVAL**

L'une des valeurs
fondamentales de notre
parti est la
gestion consultative.

cala@actionlaval.com

Suivez les activités de la
Commission d'Action Laval
pour les aînés!



Abonnez-vous à notre infolettre en visitant notre site web: www.actionlaval.com

Chères citoyennes, chers citoyens,

Je vous souhaite à vous et à vos proches un hiver illuminé et féérique. Profitez de la magie hivernale avec ses paysages plus grands que nature. C'est l'opportunité d'avoir un contact humain et chaleureux, de se rassembler pour jouer dehors ou à l'intérieur autour d'un jeu de société, d'un feu de foyer ou pour partager un bon repas.

Que 2025 soit garnie de santé, de joie et de sérénité.

Je demeure à votre service et j'espère pouvoir vous rencontrer ou vous revoir cette année !

Votre députée de Laval-des-Rapides,
Céline Haytayan

CÉLINE HAYTAYAN

DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES