





☀ *Programme conçu et réalisé*
par Francis Guillemette ☀

Partenaires et collaborateurs 3

Message de la direction..... 4

L'équipe du Rendez-Vous..... 5

Mission du Rendez-Vous..... 6

Les 7 valeurs du Centre..... 7

Services spécialisés..... 8 et 9

☀ Répét aux proches aidants ☀ Repérage ☀ Loisirs adaptés ☀ Maintien des acquis

Centre d'information 10

☀ Inscriptions et début des activités ☀ Horaire du Centre ☀ Jours de fermeture

Le bénévolat au Rendez-Vous 11

☀ Le Rendez-Vous a besoin de vous ! ☀ Bénévole de l'année 2025-2026

Sorties organisées..... 12 à 15

☀ Histoire et culture locales ☀ Mon bel âne gardien ☀ Gastronomie enivrante

☀ Souper théâtre à Beloeil ☀ Lever l'ancre à Magog ☀ Des kiwis et du fromage

☀ Découvertes brassicoles ☀ Pommes et méchoui

Diners autour du monde..... 16

☀ La Suisse ☀ Le Liban ☀ Le Brésil

Cours cet été 17

☀ Mise en forme dans les parcs ☀ ViActive d'été

Activités et événements 18 à 23

☀ 39^e anniversaire du Rendez-Vous ☀ Assemblée générale annuelle ☀ Bingo

☀ Chantez en chœur ☀ Chantons la francophonie ☀ Club de tricot

☀ Dîner et spectacle de la St-Jean ☀ Jouez en groupe ☀ Mandalas et coloriage zen

☀ Marche au Parc Bernard-Landry ☀ Marche annuelle pour la bienveillance des aînés

☀ Pétanque d'extérieur ☀ Préarrangements ☀ Service conseils informatiques

☀ Soirée viande fumée ☀ Souper spaghetti ☀ Vieillir, quelle belle affaire !

Dates à retenir..... 24

Devenir membre..... 25

Rendez-Vous en vrac..... 26 à 28

☀ Accueil du nouveau membre ☀ Certificats cadeaux ☀ Politique d'annulation des cours

☀ Politique de remboursement de billets ☀ Réinscriptions aux cours

☀ Appels « Un Rendez-Vous à l'écoute » ☀ Diners du Rendez-Vous

☀ Prêt de livres ☀ Transport aux activités ☀ Photocopies et télécopies

☀ Vente de mets frais ou congelés ☀ Location de salles ☀ Sentinelles en vue !

Espace publicitaire..... 29 à 32

Merci à tous nos partenaires financiers !



Merci à tous nos précieux collaborateurs !



Message Important Nouvelle grille de tarifs



*Chers membres du
Rendez-Vous des Aînés*



Dans le but de continuer à vous offrir un service de qualité, chaleureux et toujours en évolution, nous souhaitons vous informer que les tarifs du Centre seront prochainement ajustés de façon généralisée.

Ces ajustements sont rendus nécessaires par une conjoncture économique difficile, la hausse du coût de la vie et un manque de rentabilité qui menace la pérennité de nos activités.

Voici quelques changements dans la grille de tarifs (non exhaustifs) pour les membres à compter du 12 mai 2025 :

Diner du Centre	8 \$
Souper spaghetti	19 \$
Repas congelés	7 \$
Cours et activités	Hausse de 20 à 30 %
Transport aux	0,75\$/kilomètre

Diner du monde	15 \$
Souper Viande	24 \$
Croustilles	2\$
Boisson gazeuse, bouteille d'eau	2\$
Photocopies	0,25\$/feuille

Plus de détails à venir pour l'ensemble des augmentations

Nous sommes conscients que ces hausses demandent un ajustement, nous souhaitons sincèrement continuer à vous offrir une grande variété d'activités, des repas savoureux et un service attentionné, dans un cadre toujours accueillant.

Nous vous invitons à participer à notre Assemblée générale annuelle le 17 juin, où nous pourrions discuter plus en détail de ces ajustements et des projets à venir.

Merci de tout cœur pour votre fidélité, votre compréhension et votre confiance.

Yolande Cormier

Guy Lemieux

Yolande Cormier

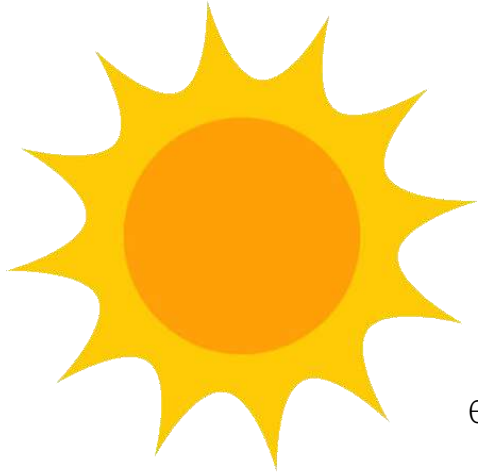
Guy Lemieux

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
Isabelle Caron.....	technicienne en comptabilité
Francis Guillemette.....	coordonnateur des services • coresponsable des bénévoles
Lucrecia Scattolini.....	responsable des bénévoles
Gisèle Maheux.....	commis de bureau
Jacques Gonthier.....	chef cuisinier
Cherraz Oucible.....	aide-cuisinière
Jean-François Scheibenpflug.....	aide à la cuisine
Caroline Sparks.....	coordonnatrice : Répit, Loisirs adaptés et Maintien des acquis
Julie Ragusa.....	intervenante : 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
Benoît Biron.....	responsable de l'entretien d'immeuble et du réseau informatique
Sylvie Chevanel.....	préposée à l'entretien • responsable des locations de salles
Jocelyne Dufresne.....	préposée à la Friperie
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.**

Les 7 valeurs du Centre

Ambiance et accueil chaleureux

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

Entraide

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

Respect de soi et des autres

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

Attitude positive

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

Ouverture et écoute

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

Partage et générosité

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

Souci du bien-être de chacun

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



Répit aux proches aidants

Avec la participation de :

Québec

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS
LAVAL



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

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

Nos services sont offerts
les mardis, 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 activités

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

Appelez au 450-667-8836 #211

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

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

Nous vous rappellerons dans un délai de 24 à 48 heures suite à votre appel.

Merci de ne pas laisser plusieurs messages.

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 19 mai *Fête des Patriotes*
Mardi 24 juin *Fête de la St-Jean-Baptiste*
Lundi 30 juin *Fête de la Confédération*
Du lundi 21 juillet au vendredi 1^{er} aout *Vacances estivales*

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 2025-2026



Madame Marie-Jocelyne Sylvestre a été nommée **bénévole de l'année du Rendez-Vous des Aînés.**

Depuis près de 6 ans, Marie-Jocelyne est une présence précieuse et constante au sein de notre équipe. Appréciée de tous, chaque lundi, elle assure le service du dîner avec fiabilité, sourire et bonne humeur. Elle donne aussi régulièrement de son temps pour le bénévolat en cuisine du Centre, en plus de répondre présente lors de repas thématiques ou pour remplacer en cas d'absence.

C'est aussi Marie-Jocelyne qui a préparé tout le repas de notre dîner du monde sur le thème d'Haïti! Et malgré son rôle de proche aidante auprès de son mari non-voyant, elle reste profondément engagée. Nous sommes très privilégiés de pouvoir compter sur une bénévole de ce niveau !

Merci et bravo Marie-Jocelyne!

Le bénévolat, une histoire de cœur !

Histoire et culture locales

Mardi 10 juin



Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- Visite guidée et commentée du « Lieu historique Marguerite-Bourgeoys »
(Met en valeur la vie et l'œuvre de Marguerite Bourgeoys, fondatrice de la Congrégation de Notre-Dame et de la première école de Montréal. Il comprend une chapelle, un musée et une crypte archéologique)
- Dîner au Bistro et brasserie « Holder » du Vieux-Montréal (Cuisine d'inspiration française)
(3 services : 2 choix d'entrée et 4 choix de plats principaux, demandez à voir le menu !)
- Visite guidée et commentée du « Château Ramezay »
(Construit en 1705 par le gouverneur Claude de Ramezay, ce lieu est un musée d'histoire situé dans le Vieux-Montréal. Premier édifice classé monument historique au Québec, il offre des expositions couvrant plus de 500 ans d'histoire)

Membre : 119 \$ Non-membre : 139 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 16h45

Inscription au Centre avant le vendredi 6 juin - 45 places disponibles



Mon bel âne gardien

Vendredi 20 juin



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Visite et dégustation chez « Simon Turcotte Confiturier » (Ste-Marcelline-de-Kildare)
(Entreprise artisanale produisant confitures, gelées et moutardes haut de gamme)
- Dîner au « Resto le Gourmand »
(3 services : 2 choix d'entrée, 3 choix de plats principaux, 2 choix de dessert, demandez à voir le menu !)
- Visite guidée et commentée à « L'Asinerie l'Âne Gardien » (Sainte-Mélanie)
(Éleveur d'ânes et centre d'interprétation de l'âne)
(En juin il est fréquent de voir des bébés ânon)
- Visite de la boutique
(Vente de produits cosmétiques à base de lait d'ânesses)
- Activités selon la température
(Possibilité de brosser les ânes, circuit en forêt avec un âne, sentier d'interprétation des ânes)

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

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 18h

Inscription au Centre avant le Vendredi 13 juin - 53 places disponibles



Gastronomie envoiante

Vendredi 4 juillet



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand à « La Fromagerie Victoria » (Trois-Rivières)
(Producteur de fromage en grains, fromages fins aromatisés, cheddar doux à fort 3 ans)
- Diner à la Brasserie de la « Distillerie Mariana » (Trois-Rivières)
(3 services : 2 choix d'entrée, 3 choix de plats principaux, demandez à voir le menu !)
- Visite guidée et dégustation à la « Distillerie Mariana »
(Producteur de spiritueux fins à base d'ingrédients locaux, Parmi leurs classiques : l'amaretto Avril, le Saint-Crème (Arôme de sucre à la crème), le rhum Morbleu, sacré meilleur rhum épicé au monde au San Francisco World Spirits Compétition en 2022)
- Visite de la boutique de la Distillerie

Membre : 179 \$ Non-membre : 199 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h15 Retour prévu : 18h15

Inscription au Centre avant le vendredi 27 juin - 53 places disponibles



Souper théâtre à Beloeil

Vendredi 18 juillet



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Souper au « Restaurant des Hirondelles » (Buffet sur le terrain du théâtre)
- Un billet pour la pièce « Mécanique Raymond » (Théâtre des Hirondelles)

Raymond, garagiste de quartier à la retraite, organise à contrecœur un concours farfelu entre ses enfants : celui qui fera le plus d'argent en deux semaines héritera du garage. Magouilles, trahisons et factures douteuses s'enchaînent dans cette comédie familiale touchante et hilarante, où tous les coups sont permis. Une pièce drôle, humaine et sincère, qui célèbre la famille et donne envie de dire « je t'aime » à ses proches.

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

Départ du Centre : 15h Retour prévu : 23h45

Inscription au Centre avant le vendredi 11 juillet - 54 places disponibles



Lever l'ancre à Magog

Vendredi 22 août



Croisière sur le lac Memphrémagog

Le forfait comprend :

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

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

Départ du Centre : 7h45 Retour prévu : 17h

Inscription au Centre avant le vendredi 15 août - 54 places disponibles



Des kiwis et du fromage

Vendredi 5 septembre



Région de la Montérégie

Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand à la « Fromagerie Fritz Kaiser » (Noyan)
(Producteur de fromages fins, plusieurs fromages renommés et primés dont « le Douanier », « le Pont-Tournant » et « L'Empereur ». Également plusieurs fromages à raclettes de doux à fort)
- Diner à la « Brasserie du Mail »
(3 services : 2 choix d'entrée, 3 choix de plats principaux, demandez à voir le menu !)
- Visite commentée et dégustation à « La Ferme du Mihouli » (Lacolle)
(Spécialisée dans la culture du kiwi arctique, un petit fruit rustique adapté au climat québécois. Sucré, juteux et légèrement acidulé, ce mini-kiwi se déguste avec la peau et rappelle la saveur du kiwi traditionnel, en plus doux et parfumé)
- Visite de la boutique de la ferme

Membre : 124 \$ Non-membre : 144 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h30 Retour prévu : 18h

Inscription au Centre avant le vendredi 29 août - 53 places disponibles



Découvertes brassicoles

Vendredi 19 septembre



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand chez « La Femme et le Boulanger » (Beloeil)
(Boulangerie artisanale proposant une variété de produits : pains, brioches (dont leur fameuse brioche à l'érable), viennoiseries et pâtisseries. Offre aussi plusieurs plats prêts à manger)
- Dîner à la salle à manger de « L'Ardoise Coopérative Brassicole » (Richmond)
(3 services : 2 choix de plats principaux, demandez à voir le menu !)
- Visite commentée et dégustation à « L'Ardoise Coopérative Brassicole »
(Propose plusieurs types de bières telles : Pale Lager, West Coast IPA et Dry Stout. Découvrez l'histoire de l'entreprise et le modèle coopératif qui la distingue)

Membre : 134 \$ Non-membre : 154 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h30 Retour prévu : 18h

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



Pommes et méchoui

Mardi 23 septembre



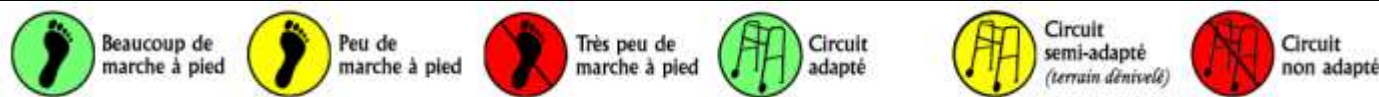
Le forfait comprend :

- Transport en autobus scolaire
- 5 lbs de pommes
- 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 19 septembre - 45 places disponibles





Diners autour du monde

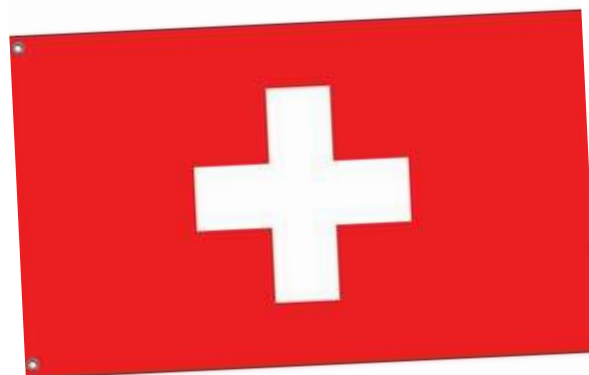


*Un voyage gustatif vous permettant de découvrir ou redécouvrir des repas à saveur du monde !
Des goûts, arômes et épices typiques, à la façon de notre chef*

LA SUISSE

Vendredi 27 juin
de 12h à 13h15

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



LE LIBAN

Mercredi 16 juillet
de 12h à 13h15

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

LE BRÉSIL

Mercredi 13 août
de 12h à 13h15

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



Mise en forme dans les parcs

Animée par Marie-Claude Renaud

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

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

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



Action Santé Mobilité Plus

En collaboration avec Ville de Laval



Les Mardis

Centre de la Nature
(à coté du chalet nord)

Les Jeudis

Parc Bernard-Landry
(à coté du chalet)

Les Vendredis

Parc Rudolph Lavoie

Au cours des mois de juillet et aout
Du mardi 8 juillet au vendredi 29 aout de 9h30 à 10h30

ViActive d'été

Animée par Annick Livrozet

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

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

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

Les lundis du 26 mai au 14 juillet de 9h30 à 10h30 (Pas de cours le 30 juin)

Salle Thérèse-Beaudin

Membre : 18 \$

Non-membre : 28 \$



39^e ANNIVERSAIRE DU RENDEZ-VOUS



Vendredi 30 mai de 11h à 13h30

Salle Thérèse-Beaudin

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

Diner Western

Bière et vin
vendus
sur place



Une étampe supplémentaire apposée sur votre carte fidélité si vous êtes muni d'un accessoire western (Chapeau, bottes, chemise à franges, foulard de bandit, etc.)

Chantez en chœur en après-midi avec Jeanne d'Arc à 14h

Assemblée Générale Annuelle

Mardi 17 juin de 13h à 16h

(Salle Thérèse-Beaudin)



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

Votez pour votre
prochain Conseil
d'administration



Nouveaux prix à gagner et nouveaux tarifs en vigueur à partir du 14 mai



6 jeux à
15 \$



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



75 \$
Carte pleine

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

Prendre note qu'il n'y aura pas de bingo le 2 mai



Chantez en chœur !

*Animé par
Jeanne d'Arc
Angers*

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

Les vendredis de 13h15 à 15h
29 mai au 12 septembre (Salle Thérèse-Beaudin)



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

Chantons la francophonie

Spectacle avec le chanteur et comédien, Sylvain Carle

Jeudi 3 juillet de 13h30 à 15h
(Salle Thérèse-Beaudin)

*Un voyage au pays de la Chanson francophone
de Patrick Normand à Jacques Brel en passant
par Joe Dassin, Les Cowboys Fringants,
Gilles Vigneault, Aznavour et plusieurs autres !*



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

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)



Diner et spectacle de la St-Jean

Lundi 23 juin de 12h à 15h (*Salle Thérèse-Beaudin*)

Pour souligner notre Fête nationale, rassemblez-vous entre amis autour d'un délicieux diner aux saveurs du Québec !

Poursuivez la fête avec un spectacle de musique 100 % francophone. Laissez M. Jean-Pierre Tougas, chanteur et guitariste, vous faire redécouvrir vos grands classiques préférés.



Avec la participation de :



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



Jouez en groupe au Rendez-Vous

Pas d'activité les
23 et 30 juin



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



10\$ / session - Réservé aux membres - Du 26 mai au 11 aout

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

Responsables : Lise Mischia et Lorraine Laurin



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 26 mai au 11 aout
Salle de Loisirs (1^{er} étage)
(Pas d'activité le 30 juin)



Membre : 15\$ / session Non-membre : 25\$ / 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 16 mai, jusqu'aux premiers flocons

Gratuit pour tous - Inscription à l'avance nécessaire

Marche annuelle pour la bientraitance des aînés

Lundi le 16 juin de 10h à 11h30

*Maintenant une tradition du Rendez-Vous des Aînés,
participez à la marche de 15 minutes qui partira de nos
locaux en direction du parc St-Claude.*

Une petite collation sera servie au parc

Le retour est prévu vers 11h30 au Centre

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval
Québec

Activité gratuite - Bienvenue à tous
Inscription requise



Pétanque d'extérieur

Les mercredis de 9h15 à 11h30
du 14 mai au 3 septembre au Parc Saint-Claude
Activité gratuite réservée à nos membres (99, 7^e Rue)
Réservez votre place - Responsable de l'activité : Roger Keddy

Préarrangements

(Arrangements préalables)



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL

Mardi 27 mai de 13h30 à 15h - Gratuit pour tous
Salle Thérèse-Beaudin

Dans le cadre d'une conférence informative, Caroline Cloutier vous dressera un portrait des origines de la coopération dans notre ère moderne.

Elle nous expliquera ce qu'est une coopérative funéraire et pourquoi on en devient membre.

Elle abordera le sujet des arrangements préalables et répondra à toutes vos questions en lien avec le sujet.



Présentée par Caroline Cloutier, Coopérative funéraire du Grand Montréal

Service conseils informatiques

Rencontres individuelles

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.

Horaire variable - Réservé à nos membres - 20 \$/rencontre



Soirée viande fumée

Authentique sandwich à la viande fumée du Nickels

Vendredi 13 juin

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



Membre : 24 \$ Non-membre : 34 \$

Prix de présence - Danse en ligne avec Diane Jetté

Commanditée par



Centre Laval

*Bière et vin
à vendre
sur place*

Souper spaghetti - Soirée dansante



Vendredi 11 juillet
 Ouverture des portes à 17h
 Souper servi à 17h30
 Danse en ligne de 19h à 21h30
 Tirages de prix de présence



Membre : 19 \$ Non-membre : 29 \$
 Danse en ligne avec Diane Jetté

Bière et vin
 à vendre sur place

Vieillir, quelle belle affaire!

Mardi 13 mai de 13h30 à 15h15 (Salle Thérèse-Beaudin)

Vieillir est une expérience vécue par chacun de nous. Ce serait même, à ce qu'on dit, une des seules justices sur cette terre ! Qu'en pensez-vous ?

Vieillir, ça se passe comment pour vous ? Tout le monde veut bien vieillir. Pourquoi cela semble si difficile ? Est-ce que vieillir, c'est rester jeune ?

Gratuit pour tous !

Conférence



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
 DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
 ET PRÉRETRAITÉES

En collaboration avec



Ateliers – Vieillir, quelle belle affaire

*Suite à la conférence, trois ateliers complémentaires vous seront offerts.
 Profitez de ces événements pour approfondir les sujets abordés.*

Jeudis 29 mai, 5 et 12 juin de 13h30 à 15h

Salle Thérèse-Beaudin - Inscription à l'avance requise

Dates importantes à retenir

DATES À RETENIR

<i>Date</i>	<i>Activité</i>	<i>Page</i>	<i>Horaire</i>
Lundi 12 mai	Début des inscriptions téléphoniques	10	9h à 16h
Mardi 13 mai	Conférence : Vieillir, quelle belle affaire !	23	13h30 à 15h15
Lundi 19 mai	Fête des Patriotes	10	Fermé
Mardi 27 mai	Préarrangements	22	13h30 à 15h
Jeudi 29 mai	Atelier : Vieillir, quelle belle affaire !	23	13h30 à 15h
Vendredi 30 mai	39 ^e anniversaire du Rendez-Vous	18	11h à 13h30
Jeudi 5 juin	Atelier : Vieillir, quelle belle affaire !	23	13h30 à 15h
Mardi 10 juin	Sortie : Histoire et culture locales	12	8h à 16h45
Jeudi 12 juin	Atelier : Vieillir, quelle belle affaire !	23	13h30 à 15h
Vendredi 13 juin	Soirée viande fumée	22	17h à 21h30
Lundi 16 juin	Marche pour la bienveillance des aînés	21	10h à 11h30
Mardi 17 juin	Assemblée Générale Annuelle	18	13h à 16h
Vendredi 20 juin	Sortie : Mon bel âne gardien	12	8h à 18h
Lundi 23 juin	Dîner et spectacle de la St-Jean	20	12h à 14h30
Mardi 24 juin	Fête de la St-Jean-Baptiste	10	Fermé
Vendredi 27 juin	Dîner : La Suisse	16	12h à 13h15
Lundi 30 juin	Fête de la Confédération	10	Fermé
Jeudi 3 juillet	Chantons la francophonie	19	13h30 à 15h
Vendredi 4 juillet	Sortie : Gastronomie enivrante	13	8h15 à 18h15
Vendredi 11 juillet	Souper spaghetti	23	17h à 21h30
Mercredi 16 juillet	Dîner : Le Liban	16	12h à 13h15
Vendredi 18 juillet	Sortie : Souper théâtre à Beloeil	13	15h à 23h45
Vacances estivales du 21 juillet au 1 ^{er} août inclusivement			
Mercredi 13 août	Dîner : Le Brésil	16	12h à 13h15
Jeudi 21 août	Services municipaux	29	13h30 à 15h
Vendredi 22 août	Sortie : Lever l'ancre à Magog	14	7h45 à 17h
Vendredi 5 sept.	Sortie : Des kiwis et du fromage	14	8h30 à 18h
Vendredi 19 sept.	Sortie : Découvertes brassicoles	15	8h30 à 18h
Mardi 23 septembre	Sortie : Pommes et méchoui	15	9h30 à 16h30

Pour devenir membre

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

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.

- 1) *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.*
- 2) *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.*
- 3) *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.*
- 4) *Le prix de la carte de membre est fixé à 20 \$ par année pour les personnes résidant ou non à Laval . Celle-ci est valide pour un an à partir de la date d'inscription.*

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

- *Un tarif préférentiel sur l'ensemble des activités.*
- *L'accès au prêt de livres.*
- *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 8\$. 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 0,75 \$ 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 7 \$. 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 1^{er} étage** est de 60 \$ / heure. Pour la Grande salle, le tarif est de 80 \$ / heure, pour un minimum de 3 heures, payable à la signature du contrat. 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

SERVICES MUNICIPAUX

Jeudi 21 aout 13h30 à 15h (*Salle Thérèse-Beaudin*)

Informez-vous sur les services offerts aux aînés par la Ville de Laval!

Cecilia

MACEDO

**Gratuit
pour tous**

**CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DE MARIGOT**
PRÉSIDENTE DU CONSEIL MUNICIPAL

C.MACEDO@LAVAL.CA
514 944-0020



CHARTwell

Sandra Collin

Conseillère en location
450-667-6991 # 203

Tout le monde à bord! La vie à la résidence pour aînés Chartwell Les Écores, à Laval, vous réserve une mer de plaisir et de tranquillité. Avec son charme typique du bord de l'eau, vous y vivrez presque comme sur une croisière, pour aborder avec quiétude ce chapitre de votre vie. Comme notre résidence offre des soins évolutifs, tous vos besoins seront comblés au fil du temps, si vous avez besoin de services additionnels.

Faites découvrir votre entreprise à notre communauté !

Réservez un espace publicitaire dans notre programme d'activités. Profitez d'une excellente visibilité auprès de nos membres, avec plus de 1000 exemplaires distribués chaque saison.

Des tarifs abordables et des options flexibles : par saison ou pour l'année complète !



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

LES GRANDS EXPLORATEURS

Rabais exclusif pour les membres

Valide sur les abonnements 2025-2026, en salle et en virtuel !

Profitez de notre rabais pour la saison 25-26, en salle et en virtuel : En salle (6 films) 127,50 \$ au lieu de 136,50 \$ (+ hors-série 23,00 \$ au lieu de 29,50 \$); en virtuel (6 films) Régulier 14 jours, 120 \$ au lieu de 127,50 \$ ou Prestige illimité, 169,50 \$ au lieu de 177,00 \$. Taxes en sus.

Code promo : CCRUA

Billets à gagner au 39^e anniversaire et aux deux soupers thématiques !

Stéphane BOYER
Maire de Laval

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

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

Stéphane BOYER
Maire de Laval

Cecilia MACEDO
Présidente du conseil municipal
Conseillère municipale de Marigot

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

Stéphane BOYER
Maire de Laval

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

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

Stéphane BOYER
Maire de Laval

Seta TOPOUZIAN
Conseillère municipale de Renaud

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



Payez moins cher pour voir clair.

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



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

Pour en savoir plus :

bonhommealunettes.org

514-303-4315

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



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,

Tranquillement la neige et les glaces fondent autour de nous et cèdent doucement la place à la chaleur du soleil. Je vous souhaite de profiter pleinement de cette lumineuse période en compagnie de vos proches.

Place aux plaisirs printaniers et estivaux à travers notre magnifique Québec avec ses grands espaces, son histoire et ses traditions.

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous revoir au cours de cette belle saison!

Portez-vous bien.

Votre députée de Laval-des-Rapides,
Céline Haytayan

CÉLINE HAYTAYAN

DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES



450 668-6077



Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca