

Programme des activités



Automne 2025

Avec la participation de :



Le Rendez-Vous des Aînés

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

Courriel : info@ccrva.org Site Internet : www.ccrva.org

Téléphone : 450-667-8836 Facebook : facebook.com/ccrvalaval





☀ Programme conçu et réalisé
par Francis Guillemette ☀

<i>Partenaires et collaborateurs</i>	3
<i>Message de la direction</i>	4
<i>L'équipe du Rendez-Vous</i>	5
<i>Mission du Rendez-Vous</i>	6
<i>Le bénévolat au Rendez-Vous</i>	7
☀ Le Rendez-Vous a besoin de vous ! ☀ Bénévole de l'année 2025-2026	
<i>Services spécialisés</i>	8 et 9
☀ Répit aux proches aidants ☀ Repérage ☀ Loisirs adaptés	
☀ Maintien des acquis	
<i>Centre d'information</i>	10
☀ Inscriptions ☀ Horaire du Centre ☀ Jours de fermeture	
<i>Les 7 valeurs du Centre</i>	11
<i>Sorties organisées</i>	12 à 15
☀ Découvertes brassicoles ☀ Pommes et méchoui ☀ Couleurs champêtres	
☀ Histoire et culture locales ☀ Virée automnale dans Lanaudière ☀ Montréal fête Noël !	
<i>Cours offerts</i>	16 à 18
☀ Conversation anglaise (intermédiaire) ☀ Danse en ligne ☀ Gymnastique en douceur	
☀ Mise en forme pour tous ☀ Santé danse ☀ ViActive ☀ Yoga ☀ Yoga sur chaise	
☀ Zumba Gold sur chaise	
<i>Diners autour du monde !</i>	19
☀ Canada – Repas autochtone ☀ Corée du Sud ☀ L'Indonésie ☀ Noël au Pérou	
<i>Fêtes et diners festifs</i>	20
☀ Diners d'Halloween ☀ Diners traditionnels de Noël	
<i>Activités et événements</i>	21 à 27
☀ Ateliers : Tablettes et téléphones intelligents ☀ Ateliers : Windows	
☀ Bingo ☀ Café partage ☀ Chantez en chœur ! ☀ Club de tricot ☀ Clubs de lecture	
☀ Café partage ☀ Écriture spontanée ☀ Épluchette de blé d'Inde	
☀ Journée de la santé cognitive ☀ Jouez en groupe ☀ Les artisans du Rendez-Vous	
☀ Mandalas et coloriage zen ☀ Marche au Parc Bernard-Landry ☀ Musclez vos méninges	
☀ Récit d'un voyageur ☀ Récit d'une voyageuse ☀ Semaine lavalloise des aînés	
☀ Service conseils informatiques ☀ Soirée poulet BBQ ☀ Souper spaghetti	
☀ Spectacle – Noël à deux	
<i>Dates à retenir</i>	28
<i>Devenir membre</i>	29
<i>Rendez-Vous en vrac</i>	30 à 32
☀ Accueil du nouveau membre ☀ Certificats cadeaux	
☀ Politique d'annulation des cours ☀ Politique de remboursement de billets	
☀ Réinscriptions aux cours ☀ Appels « Un Rendez-Vous à l'écoute »	
☀ Diners du Rendez-Vous ☀ Prêt de livres ☀ Transport aux activités	
☀ Photocopies et télécopies ☀ Vente de mets frais ou congelés	
☀ Location de salles ☀ Sentinelles en vue !	
<i>Espace publicitaire</i>	33 à 36

Merci à tous nos partenaires financiers !



Merci à tous nos précieux collaborateurs !





Chers membres du Rendez-Vous des Aînés



Nous sommes heureux de vous présenter une nouvelle saison remplie d'activités stimulantes, de découvertes et de retrouvailles. Cet automne, plusieurs nouveautés s'ajoutent à notre programmation, dont une sortie de deux jours à l'Auberge Le Baluchon, une escapade gourmande à une table champêtre, un tout nouveau cours de « Zumba Gold sur chaise » et une offre bonifiée d'ateliers informatiques pour répondre encore mieux à vos besoins.

Les grands classiques sont aussi de retour : les dîners du monde, la fête de l'Halloween, la traditionnelle fête de Noël, l'atelier « Muscliez vos méninges », le « Café partage » ainsi que les séances de conversation anglaise, toujours populaires.

Nous souhaitons remercier chaleureusement tous nos membres, nouveaux comme fidèles, pour leur participation active et leur soutien. Grâce à vous, notre milieu reste vivant, accueillant et inspirant. Votre fidélité et votre engagement nous motivent à faire toujours mieux.

Cela dit, nous devons aussi faire face à une réalité budgétaire. Après une année déficitaire, certains ajustements de tarifs ont été nécessaires. Les cours, qui sont eux-mêmes déficitaires depuis plusieurs années, verront également une augmentation substantielle. Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension.

En terminant, nous vous invitons à profiter pleinement de la beauté de la saison automnale, de ses couleurs, de sa fraîcheur et de ses parfums. L'hiver arrivera bien assez vite, comme toujours !

Yolande Cormier

Yolande Cormier

Guy Lemieux

Guy Lemieux

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Yolande Cormier.....	présidente
Line Goyette.....	vice-présidente
Houda Ouchene.....	trésorière
Lorraine Blondin.....	secrétaire
Euloge Amoussou.....	administrateur
Marie Grégoire.....	administratrice
Maryse Roffi.....	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
Molouk Lashaei.....	accompagnatrice au service de répit
Anne-Marie Ouimet.....	accompagnatrice au service de répit
Virginie Dufresne.....	coordonnatrice du service Repérage
Benoit 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



Notre mission

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

Notre vision

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

L'organisme poursuit les objectifs suivants :

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

Le Rendez-vous a besoin de vous!

Devenir bénévole, ça vous intéresse ?

Parlez-en à 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. Appréciee 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 !



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, vise à bien cibler la clientèle d'ainés 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.

Pour information, Caroline Sparks, poste 207

Avec la participation de :

Québec

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 11 août 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

Horaires 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 1^{er} septembre..... Fête du Travail
Lundi 13 octobre..... Action de Grâce
22 décembre au 2 janvier inclusivement Période des Fêtes

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.

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



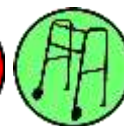
Le forfait comprend :

- 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



Couleurs champêtres

Vendredi 10 octobre



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand chez « **Les Volailles D'Angèle** » (Saint-Esprit)
(Ferme familiale 100 % naturelle (poulets, dindes, canards), élevés sans antibiotiques ; transformés en charcuteries, saucisses, burgers, pâtés, tourtières, viandes marinées et plats cuisinés maison)
- Arrêt marchand chez « **Bulzail** » (Saint-Esprit)
(Producteur d'ail frais, ail noir et fleur d'ail, cultivés sans produits chimiques)
- Diner à la table champêtre le « **Huit 100 Vingt** » (Saint-Ambroise-de-Kildare)
(4 services : plat principal surprise à base de volaille, concocté avec la récolte de la semaine !)
- Arrêt marchand à la « **Ferme Guy Rivest** » (Rawdon)
(Propose des produits transformés de leurs récoltes, comme des confitures, gelées, sirops, alcools fins et marinades, faits à partir de fraises, camerises, citrouilles et légumes cultivés localement)

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

Départ du Centre : 8h15 Retour prévu : 17h45

Inscription au Centre avant le vendredi 3 octobre - 54 places disponibles



Histoire et culture locales

Vendredi 24 octobre



Le forfait comprend :

La sortie est de retour avec un diner à la Casa Grecque et un nouveau prix !

- Transport en autobus scolaire
- Visite guidée et commentée du « **Lieu historique Marguerite-Bourgeoys** »
(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)
- Diner à « **La Casa Grecque** » (Sur Prince-Arthur) (Apportez votre vin !)
(3 services : 5 choix de plats principaux)
- 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, plus de 500 ans d'histoire)

Membre : 89 \$ Non-membre : 104 \$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 16h45

Inscription au Centre avant le vendredi 17 octobre - 45 places disponibles



Virée automnale dans Lanaudière

Mercredi 5 & jeudi 6 novembre



Le forfait comprend :



- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand au « **Délices d'antan** » (Berthierville)
(Boulangerie artisanale familiale qui fabrique pains artisanaux, pâtés et tartes maison. Également disponible : produits du terroir (miel, conserves, fromages). Est réputée pour ses beignes aux patates)
- Souper gastronomique à « **La Table du Baluchon** » (restaurant de l'auberge)
(Repas gastronomique 4 services : 2 choix d'entrée, 2 choix de plats principaux)
- Une nuitée en occ. double à « **L'Auberge le Baluchon** » (Saint-Paulin)
(Inclus le « Passeport plein-air et équipement » qui vous donne accès à la piscine, au bain tourbillon intérieur, à la salle d'exercices et à leur magnifique trottoir de bois qui vous offre une vue imprenable sur les chutes de la Rivière du Loup)
- Déjeuner à « **L'Éco-Café** » du « **Baluchon** »
(Buffet gourmand chaud et froid)
- Temps libre jusqu'au dîner
- Dîner à « **L'Éco-Café** » du « **Baluchon** »
(3 services : 2 choix de plats principaux)
- Arrêt marchand à la « **Fromagerie Amafaçon** » (Sainte-Généviève-de-Berthier)
(Propose 11 fromages fins de lait de vache comme du Brie, semi-fermes, cheddar, etc.)

Occupation double : Membre : 419 \$

Non-membre : 439 \$

Occupation simple : Membre : 509 \$

Non-membre : 529 \$

Départ du Centre : 5 novembre à 13h15 Retour prévu : 6 novembre à 17h30

Inscription au Centre avant le vendredi 24 octobre - 54 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

Montréal fête Noël !

Vendredi 28 novembre



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Temps libre au « Grand Marché de Noël de Montréal » (Durée de 1h30)
(Un parcours féérique d'une quarantaine de chalets d'artisans présentant produits artisanaux et gourmandises, accompagnés de stations culinaires, de spectacles musicaux et d'ambiances festives)
- Souper au restaurant « La Maison Grecque »
(3 services : 4 choix de plats principaux)
- Tour de ville en autobus sous le thème « Montréal fête Noël » (2 heures)
(Visite des artères les plus décorées incluant la rue Sainte-Catherine et le Vieux-Montréal)

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

Départ du Centre : 14h Retour prévu : 22h

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



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!

Augmentation des couts des cours

Tel qu'annoncé à l'AGA, le prix des cours sera en hausse cette année. Cette augmentation est nécessaire pour continuer à offrir des activités de qualité. Contrairement à d'autres centres pouvant accueillir beaucoup plus de membres en même temps, nos groupes restreints entraînent des couts plus élevés par personne. Merci de votre compréhension et de votre fidélité. Malgré ces contraintes, nous nous efforçons de garder des prix abordables.

Inscriptions à partir du lundi 11 aout (par téléphone seulement)

Détails à la page 10

Conversation anglaise (intermédiaire)

Lundi de 10h à 11h30

Formateur : Antoinette Varano (Ancienne professeur d'anglais)
 Endroit : Salle de réunion (1er étage)
 Cout : Membre : 60 \$ Non-membre : 75 \$
 Durée : 10 semaines (Pas de cours le 13 octobre)
 Début : 8 septembre Fin : 17 novembre



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

Danse en ligne

Mardi 10h à 11h30

Formatrice : Diane Jetté (Membre de DELQ)
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : 90 \$ Non-membre : 105 \$
 Durée : 12 semaines (Pas de cours le 21 octobre)
 Début : 9 septembre Fin : 25 novembre

Maintenant une
durée de 1h30

Un cours qui s'adresse particulièrement aux danseurs débutants. Quelques danses seront de niveau intermédiaire pour ajouter un certain défi à vos cours !

Gymnastique en douceur

Lundi 13h15 à 14h45 ou 15h à 16h30

Formatrice : Rachel Morency
 Endroit : Salle d'exercices (1er étage)
 Cout : Membre : 95 \$ Non-membre : 110 \$
 Durée : 12 semaines (Pas de cours le 13 octobre)
 Début : 8 septembre Fin : 1^{er} décembre

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 lundi 11 aout (par téléphone seulement)

Détails à la page 10

Mise en forme pour tous

Jeudi de 13h30 à 14h30

Formatrice : Marie-Claude Renaud
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : **95 \$** Non-membre : **110 \$**
 Durée : 10 semaines (Pas de cours le 16 octobre)
 Début : 11 septembre Fin : 20 novembre



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

Santé danse (danse aérobique 50 ans +)

Mercredi de 9h15 à 10h15

Formatrice : Hakima Mourid
 Endroit: Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : **85 \$** Non-membre : **100 \$**
 Durée : 12 semaines
 Début : 10 septembre Fin : 26 novembre

Découvrez une activité dynamique et adaptée aux aînés! Ce cours de danse aérobique 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!

ViActive (Au CCRVA)

Lundi 9h30 à 10h30

Formatrice : Annick Livrozet
 Endroit: Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : **40 \$** Non-membre : **50 \$**
 Durée: 12 semaines (Pas de cours le 13 octobre)
 Début : 8 septembre Fin : 1^{er} décembre



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

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

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

Jeudi 10h à 11h

Formatrice : Annick Livrozet
 Endroit: Centre communautaire St-Louis-de-Monfort, Local 206 (25, rue St-Louis)
 Cout : Membre : **40 \$** Non-membre : **50 \$**
 Durée: 12 semaines
 Début : 11 septembre Fin : 27 novembre



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.

Inscriptions à partir du lundi 11 aout (par téléphone seulement)

Détails à la page 10

Yoga

Jeudi 13h15 à 14h30, 14h45 à 16h

Formateur : Duy Khôi Nguyễn (Diplômé en Yoga)

Endroit: Salle d'exercices (1er étage)

Cout : Membre : 105 \$ Non-membre : 125 \$

Durée : 10 semaines

Début : 11 septembre Fin : 13 novembre

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

Formateur : Duy Khôi Nguyễn (Diplômé en Yoga)

Endroit: Salle Thérèse-Beaudin

Cout : Membre : 90 \$ Non-membre : 105 \$

Durée : 10 semaines

Début : 9 septembre Fin : 11 novembre

Nouveau formateur



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

Zumba Gold sur chaise

Jeudi de 14h45 à 15h45

Formatrice : Christiane Mallette (Certifiée en Zumba Gold)

Endroit: Salle Thérèse-Beaudin

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

Durée : 10 semaines

Début : 18 septembre Fin : 20 novembre

Nouveau cours



ZUMBA gold

Nouveau cours de Zumba Gold sur chaise, s'adressant autant aux personnes à mobilité réduite qu'aux personnes mobiles. Des mouvements simples et efficaces, faciles à reproduire à la maison, sur de belles musiques entraînantes sont prévus au programme. Je vous invite à venir améliorer votre condition physique et morale durant une heure de bonne humeur.

Pour varier, quelques exercices debout, appuyés sur la chaise, viendront compléter la séance en toute sécurité.

Vos suggestions et commentaires sont précieux

Nous nous efforçons d'offrir une gamme de cours adaptée à vos besoins et à votre condition physique. Faites-nous part des activités qui vous manquent : quels types de cours vous intéressent (langues, danse, culture, conditionnement physique, etc.) ? Vos suggestions nous aideront à mieux répondre à vos attentes.



Diners autour du monde



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

CANADA REPAS AUTOCHTONE

Vendredi 12 septembre
de 12h à 13h15
Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$



CORÉE DU SUD

Vendredi 17 octobre
de 12h à 13h15
Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$

INDONÉSIE

Vendredi 14 novembre
de 12h à 13h15
Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$



NOËL AU PÉROU



Vendredi 5 décembre
de 12h à 13h15
Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$

DINERS
SPÉCIAUX

HALLOWEEN



Diner à saveur d'Halloween

Mercredi 29 ou vendredi 31 octobre de 11h à 13h30

Salle décorée • Repas thématique • Animation

Prix de présence • Chantez en chœur à 14h

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

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

*Bière et vin
à vendre sur place*

Diners traditionnels de Noël

*15, 16 ou 17 décembre
de 11h00 à 13h30*



Salle décorée – Diner traditionnel

Animation – Musique d'ambiance

Prix de présence – Punch de bienvenue

Chantez en chœur en après-midi à 14h

*Une consommation vous est
offerte pendant le repas*

*Bière et vin
à vendre sur place*

Membre : **22\$** Non-membre : **32\$**



Ateliers : Tablettes et téléphones intelligents



Les mercredis de 13h30 à 15h - Salle d'artisanat (1^{er} étage)
Réservez simplement les ateliers qui vous conviennent le mieux !

Animée par
 Sylvie Dufour

- 10 septembre : *Intro et prise en main des tablettes et téléphones Android 1/2*
- 17 septembre : *Intro et prise en main des tablettes et téléphones Android 2/2*
- 24 septembre : *Réglages et paramètres principaux des appareils mobiles Apple, iPad et iPhone*
- 1^{er} octobre : *Réglages et paramètres principaux des appareils mobiles Android*
- 8 octobre : *L'univers des applications mobiles (Android et Apple)*
- 15 octobre : *Transfert des données – partages et synchronisation des appareils (Android et Apple)*
- 22 octobre : *Applications pratiques et médias sociaux (Android et Apple)*
- 29 octobre : *Sécurité sur les appareils (Android et Apple)*
- 5 novembre : *Photos et vidéos (Android et Apple)*
- 12 novembre : *Découverte des applications pour communiquer (Android et Apple)*

Membre : 15 \$ par atelier

Non-membre : 25 \$ par atelier



Ateliers : Windows

Animé par
 Antoine Castonguay

Les mardis de 13h30 à 15h - Salle d'artisanat (1^{er} étage)
Réservez simplement les ateliers qui vous conviennent le mieux !

- 9 septembre : *Environnement Windows (Créer des dossiers, copier, couper, coller, trier, rechercher)*
- 16 septembre : *Sécurité sur le Web (hameçonnage, activités risquées et réseaux sociaux)*
- 23 septembre : *Navigation et recherche (recherche efficace, bloqueur de publicité, etc.)*
- 30 septembre : *Gmail (ouvrir un compte Gmail, truc et astuces, base de Gmail)*
- 7 octobre : *Outils Google (Drive, Sheets (feuille de calcul), Maps, Calendrier)*
- 14 octobre : *Installation d'un périphérique externe (souris, clavier, imprimante, numériseur, etc.)*
- 21 octobre : *Word (Astuces pour mettre en page une lettre, copier, coller, centrer, etc.)*
- 28 octobre : *Excel (Créer un tableau basique, formules automatisés, simple mise en page/bordures)*
- 4 novembre : *Facebook (Ouvrir un compte, configuration de base et sécurité)*
- 11 novembre : *Facebook (Publications, changer sa photo, envoyer un message, gérer ses amis)*
- 18 novembre : *Messenger (Bien utiliser la messagerie instantanée de Facebook)*
- 25 novembre : *Intelligence artificielle (ChatGPT, générateur d'image, musique, etc.)*

Membre : 15 \$ par atelier

Non-membre : 25 \$ par atelier



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 !

Pas d'activité le 29 octobre (Halloween) et le 17 décembre

Café partage

*Animé par Michel Therrien,
psychologue à la retraite.*



Vous avez envie de partager vos expériences, souvenirs, préoccupations et rêves? Rejoignez-nous autour d'un café, dans une ambiance ouverte et chaleureuse où le rire est encouragé. Chaque rencontre aborde un thème inspirant (chansons, personnes marquantes, photos d'enfances, leçons de vie, etc.). Vos suggestions sont les bienvenues. Tous les échanges se déroulent dans la confidentialité.

Les mardis de 13h15 à 15h15 du 9 septembre au 9 décembre

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

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



Chantez en chœur !

Salle Thérèse-Beaudin

*Animée par
Jeanne d'Arc
Angers*

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

Les vendredis de 13h15 à 14h45 du 12 septembre au 12 décembre

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



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)



Clubs de lecture



Jeudi 23 octobre : *La Lettre écarlate* (de Nathaniel Hawthorne)

Jeudi 18 décembre : *La jeune fille à la perle* (de Tracy Chevalier)

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

Membre : 10 \$ / atelier Non-membre : 20 \$ / atelier

12 places disponibles (2 groupes de 6 personnes)

Animées par Marie-Anne Kinlough et Joumana Hankache



Écriture spontanée

Salle de réunion (1er étage)

Par Diane Charbonneau,
animatrice d'expérience



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 !

Les mercredis du 10 septembre au 26 novembre de 13h30 à 15h

Membre : 40 \$ Non-membre : 55 \$

Épluchette de blé d'Inde

Diner avec animation musicale

Un repas estival
accompagné de
délicieux épis
frais cueillis



Animation avec
Frank Rotondo



Membre : 19\$ Non-membre : 29\$

Journée de la santé cognitive

Mardi 21 octobre de 10h à 12h (Salle Thérèse-Beaudin)

Détails à la page 33

Gratuit pour tous – Inscription à l'accueil du CCRVA





Jouez en groupe au Rendez-Vous

Pas d'activité les
1er septembre, 6 et 13 octobre,
3 novembre



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



10\$ / session - Réservé aux membres - Du 18 aout au 8 décembre
Inscription à l'avance nécessaire - Les équipes seront déterminées au hasard

Responsables : Lorraine Laurin et Lise Misischia



Les Artisans du Rendez-Vous

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

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

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

Cet événement a été créé justement pour cela !

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

20\$ / table (Diner inclus)

Arrivée des artisans à partir de 8h30



Mandalas et coloriage zen

*Animée 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 18 aout au 15 décembre
Salle de Loisirs (1^{er} étage)
(Pas d'activité le 13 octobre)



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

Marche au Parc Bernard-Landry

Animé par
Christian Pelletier



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 15^e Rue

À partir du 8 août, jusqu'aux premiers flocons

Gratuit pour tous - Inscription à l'avance nécessaire



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.



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

Animé par
Annie Dubé
Du CISSSL

Gratuit pour tous nos membres - Du 14 octobre au 2 décembre

Récit d'un voyageur

Inde du Sud et escale aux Émirats Arabes Unis

Mardi 9 décembre de 13h30 à 15h - 10\$ par personne

Conférencier : Henri Richard - Salle Thérèse-Beaudin

Champs de thé verdoyants, temples religieux hindous majestueux où viennent se prosterner des milliers de croyants, les backwaters et ses kettuvallams, bateaux traditionnels indiens, le sud de l'Inde offre un dépaysement total qui saura vous surprendre. Et que dire de son peuple curieux et chaleureux le plus accueillant au monde. Pour finir, nous ferons une petite escale dans le pays futuriste des Émirats Arabes Unis, un tape-à-l'oeil qui nous laisse toutefois perplexe.



Récit d'une voyageuse

L'Alberta

Lundi 3 novembre de 13h30 à 15h - 10\$ par personne
Conférencière : Julie Selesse - Salle Thérèse-Beaudin

Partez à la découverte des richesses naturelles et historiques de l'Alberta, province canadienne méconnue et étonnante, à travers un survol photo.

Nous visiterons : Calgary pendant le Stampede, un des plus grands festivals de rodéo au monde; les Badlands, berceau de plus de 40 espèces de dinosaures; les Rocheuses canadiennes et ses sites emblématiques (Banff, Lake Louise, Jasper, la promenade des Glaciers, Johnston Canyon...) et finalement, la capitale de l'Alberta, Edmonton, et ses environs. Un voyage qui vous surprendra assurément!



Semaine lavalloise des aînés

Film : À la lumière du soir

À 97 ans, Fernand Dansereau signe À la lumière du soir, un documentaire intime sur la création, le vieillissement et la sagesse, avec Marcel Sabourin, Janette Bertrand, Denys Arcand, Joséphine Bacon, Guy Rocher et plusieurs proches. Un film lumineux et profondément humain.



Lundi 6 octobre de 13h30 à 15h - Salle Thérèse-Beaudin

Prix : 10\$ Bienvenue à tous !

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 poulet BBQ



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

Vendredi 21 novembre

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

Bière et vin à vendre sur place

Membre : 22 \$ Non-membre : 32 \$ Danse en ligne avec Diane Jetté

Souper spaghetti



Centraide
du Grand Montréal

Soirée dansante



Vendredi 3 octobre

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

Prix de présence



Membre : 19 \$ Non-membre : 29 \$

Bière et vin à vendre sur place

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



Spectacle - Noël à deux



Jeudi 11 décembre de 13h30 à 15h30 (Salle Thérèse-Beaudin)



*Un spectacle chaleureux et intimiste d'une durée de 1h30.
Laissez le Duo Heaven composé de Julie Levac à la voix et
Jocelyn Beaulieu à la guitare raviver la magie des Fêtes.*

*Deux artistes complices vous offrent un voyage musical à
travers les plus beaux classiques de Noël, en français et en anglais.*

*Des chansons intemporelles et une ambiance feutrée pour vous
placer dans l'esprit de Noël, le temps d'un moment inoubliable.*

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

Suite au spectacle, dégustez des bouchées sucrées accompagnées de café !



Dates importantes à retenir

DATES À RETENIR

<i>Date</i>	<i>Activité</i>	<i>Page</i>	<i>Horaire</i>
Lundi 11 aout	Début des inscriptions téléphoniques	10	9h à 16h
Vendredi 15 aout	Diner : Le Brésil	N / A	12h à 13h15
Vendredi 22 aout	Sortie : Lever l'ancre à Magog	N / A	7h45 à 17h
Vendredi 29 aout	Épluchette de blé d'Inde	23	11h à 13h15
Lundi 1 ^{er} septembre	Fête du Travail	10	Fermé
Vendredi 5 sept.	Sortie : Des kiwis et du fromage	N / A	8h30 à 18h
Vendredi 12 sept.	Diner : Le Canada, Repas autochtone	19	12h à 13h15
Vendredi 19 sept.	Sortie : Découvertes brassicoles	12	8h30 à 18h
Mardi 23 septembre	Sortie : Pommes et méchoui	12	9h30 à 16h30
Vendredi 3 octobre	Souper spaghetti	27	17h30 à 21h30
Lundi 6 octobre	Semaine lavalloise des aînés	26	13h30 à 15h
Vendredi 10 oct.	Sortie : Couleurs champêtres	13	8h15 à 17h45
Vendredi 17 oct.	Diner : La Corée du Sud	19	12h à 13h15
Mardi 21 octobre	Journée de la santé cognitive	23	10h à 12h
Jeudi 23 octobre	Club : La lettre écarlate	23	13h30 à 15h
Vendredi 24 oct.	Sortie : Histoire et culture locales	13	8h à 16h45
Mercredi 29 oct.	Diner : Halloween	20	11h à 13h30
Vendredi 31 oct.	Diner : Halloween	20	11h à 13h30
Lundi 3 novembre	Récit : L'Alberta	26	13h30 à 15h
5 et 6 novembre	Sortie : Virée dans Lanaudière	14	13h15 à 17h30
Vendredi 14 nov.	Diner : L'Indonésie	19	12h à 13h15
Samedi 15 nov.	Les artisans du Rendez-Vous	24	9h30 à 15h30
Vendredi 21 nov.	Soirée poulet BBQ	27	17h30 à 21h30
Vendredi 28 nov.	Sortie : Montréal fête Noël !	15	14h à 22h
Vendredi 5 déc.	Diner : Noël au Pérou	19	12h à 13h15
Mardi 9 décembre	Récit : Inde / Émirats Arabes Unis	25	13h30 à 15h
Jeudi 11 décembre	Spectacle : Noël à deux	27	13h30 à 15h30
Lundi 15 décembre	Diner traditionnel de Noël	20	11h à 13h30
Mardi 16 décembre	Diner traditionnel de Noël	20	11h à 13h30
Mercredi 17 déc.	Diner traditionnel de Noël	20	11h à 13h30
Jeudi 18 décembre	Club : La jeune fille à la perle	23	13h30 à 15h
Fermé pour la périodes des fêtes du 22 décembre au 2 janvier inclusivement			

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 y inscrire vos choix. Trois livres sont disponibles pour une période d'un mois. Votre carte de membre doit être à jour pour bénéficier de ce service.

**Vous y trouverez plus de 1200 livres
dont des romans et des biographies.**

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. Un dépôt de garantie sera exigé.



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

L' AONP ORGANISE LA

JOURNÉE DE LA SANTÉ COGNITIVE DES AÎNÉS

21 OCTOBRE 2025

DE 10H À 12H, DISCUTEZ DE SANTÉ COGNITIVE ET DE SOMMEIL CHEZ LES AÎNÉS EN COMPAGNIE DE DRE ÉLIZABEL LEBLANC, NEUROPSYCHOLOGUE.

GRIGNOTINES ET CAFÉS SERVIS SUR PLACE.
PARTICIPATION GRATUITE

AONP.CA/JOURNEE-DE-LA-SANTE-COGNITIVE-DES-AINES




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 : CCRVA





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

Patrick 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,

Après avoir savouré l'été à pleines dents, on prend la route de l'automne où une symphonie de rouge, d'orange et de jaune se dévoile à perte de vue.

On enfle une petite laine puis on sort prendre l'air afin de profiter des trésors et des délices d'automne !

C'est le temps de l'autocueillette, des récoltes, des sorties au chalet, des randonnées et de se la couler douce avec une boisson fumante et une recette réconfortante.

Portez-vous bien et passez d'agréables moments en bonne compagnie !

Mon équipe et moi-même demeurons à votre service.

Votre députée de Laval-des-Rapides,
Céline Haytayan

CÉLINE HAYTAYAN

DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES



450 668-6077



celine.haytayan.ldr@assnat.qc.ca