



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>Autofinancement du Centre</i>	4
<i>Partenaires et collaborateurs</i>	5
<i>Message de la direction</i>	6
<i>L'équipe du Rendez-Vous</i>	7
<i>Mission du Rendez-Vous</i>	8
<i>Le bénévolat au Rendez-Vous</i>	9
☀ Le Rendez-Vous a besoin de vous ! ☀ Bénévole de l'année 2026-2027	
<i>Services spécialisés</i>	10 et 11
☀ Répit aux proches aidants ☀ Repérage ☀ Loisirs adaptés	
☀ Maintien des acquis	
<i>Centre d'information</i>	12
☀ Inscriptions ☀ Horaire du Centre ☀ Jours de fermeture	
<i>Les 7 valeurs du Centre</i>	13
<i>Sorties organisées</i>	14 à 16
☀ Un circuit électrique à Beauharnois ☀ Pommes et méchoui	
☀ Vignoble et terroir ☀ Canneberges en folie ! ☀ Lanaudière fête Noël !	
<i>Cours offerts</i>	17 à 19
☀ Conversation anglaise (intermédiaire) ☀ Danse en ligne	
☀ Gymnastique en douceur ☀ Mise en forme pour tous ☀ Santé danse	
☀ Théâtre ☀ ViActive ☀ Yoga ☀ Yoga du visage ☀ Yoga sur chaise	
☀ Zumba Gold sur chaise	
<i>Diners autour du monde !</i>	20
☀ Mexique ☀ Grèce ☀ Maroc ☀ Noël en France	
<i>Fêtes et diners festifs</i>	21
☀ Diner d'Halloween ☀ Diners traditionnels de Noël	



☀ *Programme conçu et réalisé*
par Francis Guillemette ☀

Activités et événements 22 à 31

- ☀ 40^e anniversaire ☀ Atelier de verre fusionné ☀ Atelier sensoriel sur le chocolat
- ☀ Ateliers : Tablettes et téléphones intelligents ☀ Ateliers : Windows
- ☀ Au-delà des apparences ☀ Bingo ☀ Centre d'écoute de Laval
- ☀ Chantez en chœur ! ☀ Clubs de lecture ☀ Club de tricot
- ☀ Épluchette de blé d'Inde ☀ Gestion du cérumen ☀ Jouez en groupe
- ☀ Journée de la santé cognitive ☀ Les Artisans du Rendez-Vous
- ☀ Mandalas et coloriage zen ☀ Marche au Parc Bernard-Landry
- ☀ Muscler vos méninges ☀ Notre-Dame de Paris ☀ Récit d'un voyageur
- ☀ Semaine lavalloise des aînés ☀ Soirée mexicaine ☀ Souper spaghetti
- ☀ Soutien informatique ☀ Spectacle – Noël à deux ☀ Vivre le deuil autrement

Dates à retenir 32

Devenir membre 33

Rendez-Vous en vrac 34 à 36

- ☀ Accueil du nouveau membre ☀ Certificats cadeaux ☀ Politique d'annulation
- ☀ Politique de remboursement ☀ Réinscriptions aux cours
- ☀ Appels « Un Rendez-Vous à l'écoute » ☀ Diners du Rendez-Vous
- ☀ Prêt de livres ☀ Transport aux activités ☀ Photocopies et télécopies ☀ Vente de mets frais ou congelés
- ☀ Location de salles ☀ Sentinelles en vue !

Espace publicitaire 37 à 40



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 #213

Votre soutien est important !

Chaque jour, au Centre communautaire le Rendez-Vous des Aînés (CCRVA), des liens se créent, des sourires naissent et l'isolement recule.

Derrière chaque activité, chaque dîner partagé, chaque atelier ou conférence, il y a bien plus que des moments agréables : il y a un milieu de vie essentiel, un lieu où l'on se sent accueilli, reconnu et entouré.

Grâce à l'engagement du conseil d'administration, de l'équipe et des bénévoles, le CCRVA innove sans cesse pour vous offrir une programmation riche et stimulante. Mais surtout, nous avons à cœur de garder ces activités accessibles à tous, peu importe les moyens financiers.

Aujourd'hui, nous avons besoin de vous.

Votre contribution, quelle qu'elle soit, fait une réelle différence. Elle nous permet de :

- maintenir des couts abordables pour tous
- continuer à offrir des activités de qualité
- préserver ce lieu unique où tant de personnes trouvent réconfort, amitié et joie de vivre

En faisant un don, vous posez un geste concret pour briser l'isolement et soutenir une communauté qui vous ressemble.

Ensemble, continuons de faire du CCRVA un endroit où il fait bon vivre et se retrouver.

Au nom de tous les membres, **merci du fond du cœur pour votre générosité.**

Avec toute notre gratitude,

L'administration du Rendez-vous des Aînés



Tirage de paniers-cadeaux

Participez à l'autofinancement du **Rendez-Vous des Aînés** tout en courant la chance de remporter de superbes paniers-cadeaux thématiques! À l'automne, tentez votre chance avec nos tirages de l'**Halloween** et de **Noël**. D'autres paniers seront également proposés tout au long de l'année, au fil des **saisons** et des **occasions spéciales**.



Les billets sont en vente à la Friperie :

1 \$ pour 1 billet, 2 \$ pour 3 billets ou 5 \$ pour 10 billets.

Un merci spécial à un partenaire de cœur !

Un immense et sincère merci à la Fondation Mirella & Lino Saputo pour sa généreuse contribution à l'occasion du 40e anniversaire du Centre. Grâce à ce soutien précieux, nous pourrions réduire près de 50% le coût réel du billet et offrir des places à prix abordables pour le Gala au Château Royal, permettant ainsi à un plus grand nombre de personnes de se joindre à la célébration. Fidèle à sa mission de soutenir le bien-être et la vitalité des communautés, la Fondation contribue à faire de cet événement un moment à la fois rassembleur, accessible et profondément inclusif.



Merci à tous nos partenaires financiers !



Avec la participation de :



Merci à tous nos précieux collaborateurs !





Chers membres du Rendez-Vous des Aînés



L'automne 2026 s'annonce particulièrement mémorable! Après le lancement des célébrations au printemps, nous aurons le bonheur de souligner le 40e anniversaire du Rendez-Vous des Aînés lors de notre Gala anniversaire, présenté en septembre au Château Royal de Laval. Votre enthousiasme est déjà au rendez-vous : les 150 billets se sont envolés en un temps record! Cette formidable participation témoigne de l'attachement que vous portez à votre Centre et promet une célébration à la hauteur de cet anniversaire.

Notre programmation automnale vous réserve de belles découvertes. Parmi les nouveautés, ne manquez pas notre sortie au Vignoble Saint-Gabriel, notre sortie de Noël dans Lanaudière, qui se conclura par un souper au Château Joliette, une conférence sur Notre-Dame de Paris, une chaleureuse soirée mexicaine, un atelier gourmand consacré au chocolat, un atelier sur la gestion du cérumen, ainsi qu'un atelier présenté par ANEB Québec portant sur les troubles alimentaires.

Bien sûr, plusieurs de vos activités favorites seront de retour, notamment les Diners autour du monde, la fête de l'Halloween, les dîners de Noël, vos cours préférés, vos divertissements hebdomadaires, ainsi qu'un magnifique spectacle de Noël qui viendra conclure la saison en beauté.

En terminant, nous désirons vous remercier sincèrement pour votre fidélité et votre confiance depuis plus de 40 ans. Grâce à vous, notre mission prend tout son sens et notre slogan « 40 ans de bonheur partagé » résonne plus que jamais. Nous vous souhaitons un merveilleux automne rempli de découvertes, de rencontres et de beaux moments partagés au Rendez-Vous des Aînés.

Yolande Cormier

Yolande Cormier

Guy Lemieux

Guy Lemieux

Nouveauté à découvrir !

Cuisiner dans l'entraide et le plaisir : des ingrédients à partager.



Un nouvel atelier de cuisine collective est offert depuis février au CCRVA, grâce au soutien financier de la Fondation Grace Dart. Venez cuisiner en groupe de bons petits plats que vous pourrez rapporter à la maison. Places limitées.

Pour plus d'information, Caroline Sparks au poste 207

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Yolande Cormier.....	présidente
René Cléroux.....	vice-président
Houda Ouchene.....	trésorière
Lorraine Blondin.....	secrétaire
Euloge Amoussou.....	administrateur
Marie Grégoire.....	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
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 2026-2027

Monsieur Jean-François Bégin a été nommé
bénévole de l'année du Rendez-Vous des Aînés



Depuis plus de 6 ans, Jean-François s'implique avec constance dans plusieurs secteurs essentiels du Centre. Bénévole de l'ombre, rarement sous les projecteurs, il offre pourtant une aide discrète et profondément humaine. Par ses appels d'amitié, son soutien à domicile et l'accompagnement aux rendez-vous médicaux, il assure une présence rassurante auprès de nos membres, en plus d'effectuer des suivis téléphoniques attentionnés.

Il réalise également des visites à l'hôpital, participe aux activités de Moisson Laval, remplace au transport lors des activités et apporte son soutien à la permanence lorsque nécessaire. Toujours disponible et fiable, Jean-François contribue au bien-être de nombreux aînés. Son engagement constant et sa générosité font de lui un pilier précieux du Rendez-Vous des Aînés.

Merci et bravo Jean-François !

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'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
- Référer au besoin aux bonnes ressources
- Service gratuit et confidentiel

*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 10 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
(Fermée de 12h à 13h)

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

Jours de fermeture

Lundi 7 septembre Fête du Travail
Vendredi 25 septembre..... Gala du 40^e anniversaire (Centre fermé)
Lundi 12 octobre..... Action de Grâces
23 décembre au 5 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.

Un circuit électrique à Beauharnois

Vendredi 11 septembre



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Visite guidée et commentée de « La Centrale hydroélectrique de Beauharnois »
(Visite guidée immersive de 90 minutes à travers les installations de la centrale)
(Inclus dans la visite : Salle d'interprétation, alternateurs géants et descente dans un puits de turbine)
- Pièce d'identité avec photo et souliers fermés obligatoires
- Dîner à « La Terrasse du Lac » (Richmond)
(3 services : 2 choix de plats principaux)
- Visite guidée/commentée et dégustations chez « Miel Nature »
(Visite guidée de 90 minutes avec découverte de l'apiculture, dégustation de 4 produits alcoolisés et possibilité de goûter aux autres produits de la ruche en boutique)
- Temps libre à la boutique de « Miel Nature »

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

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 18h15

Inscription au Centre avant le vendredi 4 septembre - 53 places disponibles



Pommes et méchoui

Mardi 22 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, fromages et raisins, table à pâtisseries, pain et beurre, thé et café)
- Animation avant et après le dîner

Dû au peu d'espace dans l'autobus, utilisez une marchette et non un déambulateur

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

Départ du Centre : 9h30 Retour prévu : 16h30

Inscription au Centre avant le vendredi 15 septembre - 45 places disponibles



Vignoble et terroir

Vendredi 2 octobre



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Visite de la cave à vin du « Vignoble Saint-Gabriel » (*Saint-Gabriel-de-Brandon*)
(*Vignoble producteur de vins biologiques certifiés, au cœur de Lanaudière*)
- Dégustation de leurs produits
(*7 dégustations : 3 rouges, 1 blanc, une sangria, une vendange tardive et 1 fortifié*)
- Un verre gravé à l'effigie du vignoble
- Diner sur place
(*3 services : 3 choix d'entrées, de plats principaux et de desserts*)
- Visite libre du « Musée de Tracteurs Antiques »
(*Découvrez près de 130 tracteurs antiques retraçant l'évolution de la machinerie agricole des années 1930 à 1950*)

Membre : 199\$ Non-membre : 219\$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h Retour prévu : 17h30

Inscription au Centre avant le vendredi 25 septembre - 53 places disponibles



Canneberges en folie !

Vendredi 16 octobre



Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Arrêt marchand à « La Fromagerie Lemaire » (*Saint-Cyrille-de-Wendover*)
- Diner buffet méchoui au « Centre d'interprétation de la canneberge »
(*Soupe ou potage, 2 choix de viande, accompagnements et dessert*)
- Visite guidée des champs de canneberges (*Saint-Louis-de-Blandford*)
(*Prévoir un manteau et des bottes chaudes pour la visite motorisée des champs*)
- Visite libre du « Centre d'Interprétation de la canneberge »

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

Départ du Centre : 7h30 Retour prévu : 18h

Inscription au Centre avant le vendredi 9 octobre - 53 places disponibles





Le forfait comprend :

- Transport en autocar de luxe
- Temps libre au « Marché de Noël de l'Assomption » (Durée de 1h30)
(Plongez dans la magie des Fêtes en découvrant plus de 65 artisans, des produits gourmands, des créations uniques et une ambiance chaleureuse inspirée des marchés de Noël européens)
- Tour patrimonial en autocar de la « Ville de Joliette » (45 minutes)
(Accompagné d'une guide passionnée, découvrez les origines de Joliette, fondée par Barthélemy Joliette, et son évolution d'un village industriel vers une ville au riche patrimoine culturel)
- Souper au réputé restaurant « Table G du Château Joliette »
(3 services : 2 choix de plats principaux)
- Possibilité de dîner au CCRVA à 11h15 (\$)
(Voir le menu du jour quelques jours à l'avance)

Membre : 154\$ Non-membre : 174\$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 12h15 Retour prévu : 20h15

Inscription au Centre avant le vendredi 20 novembre - 52 places disponibles



Beaucoup de
marche à pied



Peu de
marche à pied



Très peu de
marche à pied



Circuit
adapté



Circuit
semi-adapté
(terrain d'nivelé)



Circuit
non adapté

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!

Inscriptions à partir du lundi 10 août (par téléphone seulement)

Détails à la page 12

Conversation anglaise (intermédiaire)

Mardi de 13h à 14h30

Formatrice : Antoinette Varano (Professeur à la retraite)
 Endroit : Salle de réunion (1er étage)
 Cout : Membre : **60 \$** Non-membre : **75 \$**
 Durée : 10 semaines (Pas de cours le 12 octobre)
 Début : **28 septembre** Fin : **14 décembre**



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 20 octobre)
 Début : **8 septembre** Fin : **1^{er} décembre**

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 12 octobre)
 Début : **14 septembre** Fin : **7 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.

Mise en forme pour tous

Jeudi de 14h30 à 15h45

Formatrice : Hakima Mourid
 Endroit : Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : **95 \$** Non-membre : **110 \$**
 Durée : 10 semaines
 Début : **10 septembre** Fin : **12 novembre**

**Formatrice
remplaçante**

Bouger en douceur et garder la forme, voilà l'objectif de ce cours adapté spécialement aux aînés. Dans une ambiance chaleureuse et motivante, vous réaliserez des exercices de mobilité favorisant le maintien de la souplesse, de la force et de l'équilibre. Chaque séance est offerte à un rythme accessible, dans le respect des capacités de chacun. La bonne humeur est toujours au programme et contribue au plaisir de rester actif. Aucune expérience n'est requise : il suffit d'avoir envie de bouger et de prendre soin de sa santé.

Inscriptions à partir du lundi 10 aout (par téléphone seulement)

Détails à la page 12

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 : **9 septembre** Fin : **25 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, Santé danse 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!

Théâtre (Les bases et rudiments)

Lundi de 10h00 à 11h30

Formatrice : Hakima Mourid
 Endroit: Salle d'exercices
 Cout : Membre : **85 \$** Non-membre : **100 \$**
 Durée : 12 semaines (Pas de cours le 12 octobre)
 Début : **14 septembre** Fin : **7 décembre**

Venez explorer votre créativité, vous amuser et monter sur scène ! C'est une initiation aux bases de jeu théâtral. Les activités comme l'improvisation, le jeu de rôle, le mime et l'utilisation de masques permettent d'explorer le corps, la voix et les émotions de manière créative. Nous sommes impatients de vous retrouver pour vivre une belle aventure théâtrale ensemble.



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 12 octobre)
 Début : **14 septembre** Fin : **7 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 : **17 septembre** Fin : **3 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.



Inscriptions à partir du lundi 10 aout (par téléphone seulement)

Détails à la page 12

Yoga

Jeudi 13h15 à 14h30 ou 14h45 à 16h

Formateur : Duy Khôi Nguyễn (Diplômé en Yoga)
 Endroit: Salle d'exercices (1er étage)
 Cout : Membre : **110 \$** Non-membre : **130 \$**
 Durée : 10 semaines
 Début : **10 septembre** Fin : **12 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 du visage

Lundi de 10h à 11h

Formatrice : Elisabeth Leale (Membre du Centre)
 Endroit: Salle d'artisanat
 Cout : Membre : **40 \$** Non-membre : **50 \$**
 Durée : 4 semaines
 Début : **19 octobre** Fin : **9 novembre**

Ce cours combine respiration, automassages et mouvements ciblés pour tonifier les muscles du visage, détendre les traits et raviver l'éclat naturel de la peau. Dans une atmosphère douce et bienveillante, une membre du Rendez-Vous partagera son expérience et les bienfaits qu'elle retire de cette pratique qu'elle cultive depuis maintenant quatre ans.



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 : **8 septembre** Fin : **10 novembre**

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 13h15 à 14h15

Formatrice : Christiane Mallette (Certifiée en Zumba Gold)
 Endroit: Salle Thérèse-Beaudin
 Cout : Membre : **95 \$** Non-membre : **110 \$**
 Durée : 10 semaines
 Début : **10 septembre** Fin : **12 novembre**

Le cours s'adresse autant aux personnes à mobilité réduite qu'aux personnes mobiles. Des mouvements simples et efficaces, faciles à reproduire à la maison. 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.





Diners autour du monde



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

JAPON

Vendredi 18 septembre
de 12h à 13h15
Membre : 15\$ Non-membre : 25\$



GRÈCE

Vendredi 23 octobre
de 12h à 13h15
Membre : 15\$ Non-membre : 25\$

MAROC

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



NOËL EN FRANCE



Vendredi 4 décembre
de 12h à 13h15
Membre : 15\$ Non-membre : 25\$

DINER
SPÉCIAL

HALLOWEEN



Diner à saveur d'Halloween
Vendredi 30 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

14, 16 ou 18 décembre
de 11h00 à 13h30



Salle décorée – Diner traditionnel
Animation – Musique d'ambiance
Prix de présence – Punch de bienvenue

Chantez en chœur uniquement vendredi le 18 à 14h

Une consommation vous est
offerte pendant le repas

*Bière et vin
à vendre sur place*

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



ANNIVERSAIRE

GRAND GALA AU CHÂTEAU ROYAL

Vendredi 25 septembre de 11h à 16h

Dîner gourmet 3 services (3 choix de plats principaux)
Un cadeau par invité • Animation surprise
Une consommation alcoolisée ou non
Un spectacle en après-midi
Tenue de ville souhaitée

Membre : 60\$ Non-membre : 80\$

Possibilité de deux versements de 30 \$ (membre) ou 40 \$ (non-membre)



Atelier de verre fusionné

Mardi 1^{er} septembre de 13h15 à 16h (Salle Thérèse-Beaudin)

Animé par l'artiste verrière Sarrah Gagnon-Palin, forte de plus de 15 ans d'expérience, cet atelier initie à la technique du verre fusionné.

Les participants créeront une pièce unique en assemblant des morceaux de verre dans un milieu sécuritaire et encadré.

Plusieurs projets seront offerts sur place : ornements décoratifs, petite assiette, bijoux, porte-savon ou sous-verres. Chaque création sera ensuite cuite et remise aux participants.

Membre : 75\$ Non-membre : 90\$



Atelier sensoriel sur le chocolat

Lundi 2 novembre de 13h30 à 15h (Salle Thérèse-Beaudin)



Éveillez vos sens lors de cette conférence-dégustation guidée consacrée au chocolat. Partez à la découverte de différentes variétés provenant de plusieurs pays et apprenez-en davantage sur leur origine, leur fabrication, leurs arômes et leurs subtilités. Cette expérience gourmande, ludique et conviviale vous permettra d'explorer l'univers du chocolat tout en partageant un agréable moment d'échanges avec les autres participants.

Membre : 25\$ Non-membre : 35\$ • 6 dégustations • Un cadeau par personne

Animé par Dominique Boucher, une passionnée du chocolat



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 !

Animés par
 Sylvie Dufour

- 9 septembre : *Comment choisir le bon appareil mobile ? (Android et Apple)*
- 16 septembre : *Intro et prise en main des tablettes et téléphones (Android et Apple)*
- 23 septembre : *Réglages/paramètres principaux des appareils mobiles (Apple)*
- 30 septembre : *Réglages/paramètres principaux des appareils mobiles (Android)*
- 7 octobre : *L'univers des applications mobiles (Android et Apple)*
- 14 octobre : *Sécurité sur les appareils mobiles et sur l'Internet (Android et Apple)*
- 21 octobre : *L'Intelligence artificielle (Android et Apple)*
- 28 octobre : *Transfert des données – partages et synchronisation des appareils (Android et Apple)*
- 4 novembre : *Applications pratiques & médias sociaux (Android et Apple)*
- 11 novembre : *Photos et vidéos (Android et Apple)*
- 18 novembre : *Vos appareils mobiles, une multitude d'usages (Android et Apple)*
- 25 novembre : *Vos appareils mobiles, une multitude d'usages (Android et Apple)*

Membre : 15 \$ par atelier

Non-membre : 25 \$ par atelier



Ateliers : Windows

Animés par
 Antoine Castonguay

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

- 8 septembre : *Sécurité sur le Web (hameçonnage, activités risquées et réseaux sociaux)*
- 15 septembre : *Navigation et recherche (recherche efficace, bloqueur de publicité, etc.)*
- 22 septembre : *Gmail (ouvrir un compte Gmail, trucs et astuces, base de Gmail)*
- 29 septembre : *Outils Google (Drive, Docs, Sheets (feuille de calcul), Maps, Calendrier)*
- 6 octobre : *Périphériques (souris, clavier, imprimante, numériseur, etc.)*
- 13 octobre : *Apportez vos sujets! (Cours ouvert, n'importe quelle question sur l'informatique)*
- 20 octobre : *Outils Microsoft (Word/Excel/OneDrive)*
- 27 octobre : *Arborescence (Créer des dossiers, copier, couper, coller, trier, rechercher des fichiers)*
- 3 novembre : *Facebook (Ouvrir un compte, configuration de base et sécurité)*
- 10 novembre : *Facebook (Publications, changer sa photo, envoyer un message, gérer ses amis)*
- 17 novembre : *Intelligence artificielle (ChatGPT, générateur d'image, musique, etc.)*
- 24 novembre : *Apportez vos sujets! (Cours ouvert, n'importe quelle question sur l'informatique)*

Membre : 15 \$ par atelier

Non-membre : 25 \$ par atelier

Au-delà des apparences

Introduction aux troubles alimentaires



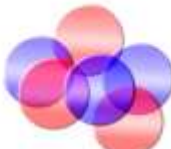
Jeudi 26 novembre de 13h30 à 15h (Salle Thérèse-Beaudin)

Un atelier qui propose un regard éclairant sur les troubles alimentaires, l'image corporelle et notre relation à la nourriture. Cette présentation permet de mieux comprendre les différents troubles alimentaires, leurs signes, leurs conséquences et les facteurs pouvant contribuer à leur développement. Elle aborde également l'influence de la culture des diètes, des standards de beauté et de la grossophobie sur le bien-être. Une rencontre informative qui favorise la réflexion, développe un regard critique et offre des pistes pour mieux comprendre les personnes touchées.

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

Animé par Karine Pendleton, intervenante senior au volet éducation et prévention chez ANEB





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 16 décembre (Noël)

Centre d'écoute de Laval

Jeudi 20 août de 13h30 à 15h (Salle Thérèse-Beaudin)



Un atelier présenté par le Centre d'écoute de Laval, qui fera découvrir un service d'écoute gratuit, confidentiel et accessible en tout temps. Vous apprendrez comment ces échanges bienveillants peuvent aider à briser l'isolement, diminuer le stress et offrir un espace pour s'exprimer librement, sans jugement.

Activité gratuite - Bienvenue à tous
Inscription requise



Chantez en chœur !

Salle Thérèse-Beaudin

*Animé par
Jeanne d'Arc
Angers*

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

Les vendredis de 13h15 à 14h45 du 4 septembre au 11 décembre

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



Clubs de lecture

Jeudi 15 octobre : L'Accoucheur en cuissardes de Jean Désy

*Médecin dans le Grand Nord québécois, Jean Désy raconte avec
humanité et sensibilité des rencontres marquantes qui révèlent la
fragilité, la force et la beauté de la vie*



Mardi 15 décembre : Pétronille d'Amélie Nothomb

*Au fil d'une amitié singulière entre deux femmes passionnées de
champagne, Amélie Nothomb explore avec humour, finesse et
autodérision les liens qui unissent et transforment.*



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

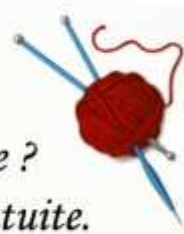
Gratuit pour tous nos membres

Animés par Marie-Anne Kjnough et Joumana Hankache

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 (1er étage)



Epluchette de blé d'Inde

Diner avec animation musicale

*Un repas estival
accompagné de
délicieux épis
frais cueillis*



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

Gestion du cérumen

Faites le nettoyage de vos oreilles



CLINIQUE LAVOREILLE

Vendredi 6 novembre sur rendez-vous (au rez-de-chaussée)

*Un service offert par une infirmière clinicienne permettant
l'évaluation et l'élimination sécuritaire des bouchons de cérumen.*

*Les participants pourront bénéficier d'une intervention professionnelle favorisant le confort
auditif, la prévention de certaines complications et le maintien d'une bonne santé des oreilles.*

Membre : 45\$ Non-membre : 55\$ (10\$ s'il n'y a pas de cérumen à retirer)



Jouez en groupe au Rendez-Vous



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



Pas d'activité les 7 septembre,
5 et 12 octobre,
2 et 9 novembre

10\$ / session - Réservé aux membres - Du 31 août au 21 décembre
Inscription à l'avance nécessaire - Les équipes seront déterminées au hasard

Responsables : Lorraine Laurin et Lise Misischia





Les Artisans du Rendez-Vous

Samedi 14 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, sculptures, tricot ou autres) et vous apprécieriez avoir l'occasion d'exposer ou vendre vos articles ?

Cet événement a été créé justement pour cela !

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

20 \$ / table (Dîner inclus)

Arrivée des artisans à partir de 8h30



En vue de la clinique d'impôt 2027, nous cherchons des bénévoles ayant déjà fait quelques rapports d'impôt ou étant plus expérimenté, nous avons besoin de personnes pour la collecte de documents et pour la production des déclarations.

Pour plus d'informations, Lucrecia au poste 209

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 31 août au 21 décembre
Salle de Loisirs (1^{er} étage)
(Pas d'activité le 12 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 7 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

Sept ateliers interactifs conçus pour favoriser la vitalité cognitive des personnes âgées. À travers des exercices stimulants, des échanges et des stratégies concrètes, les participants entraînent leur mémoire, leur attention et leurs capacités intellectuelles tout en découvrant des moyens simples et efficaces de maintenir une bonne santé cognitive au quotidien.



Critères d'admissibilité



Ces ateliers s'adressent aux personnes vivant un vieillissement intellectuel normal et souhaitant maintenir ou améliorer leur vitalité cognitive. Les participants doivent être en mesure de suivre les activités proposées et de s'impliquer activement dans les échanges.

Membre : 60 \$ Non-membre : 75 \$ 6 octobre au 10 novembre

Animé par Catherine Sacchitelle, animatrice accréditée

NOTRE-DAME DE PARIS

UN CHANTIER EXTRAORDINAIRE !



Jeudi 3 décembre de 13h30 à 15h
Salle Thérèse-Beaudin

Découvrez l'histoire fascinante de la cathédrale Notre-Dame de Paris, joyau du patrimoine français dont la construction s'est échelonnée sur près de deux siècles. L'historien de l'art Vincent Arseneau vous fera voyager à travers son architecture gothique, les mythes qui ont marqué ses huit siècles d'existence et les événements entourant le spectaculaire incendie de 2019. Cette conférence permettra également de mieux comprendre l'ampleur des travaux de restauration entrepris pour redonner vie à ce monument emblématique.

Membre : 15\$ Non-membre : 25\$ Animé par Vincent Arseneau, historien de l'art



Récit d'un voyageur

Les plus belles destinations d'Italie

Lundi 9 novembre de 13h30 à 15h - Salle Thérèse-Beaudin
Animé par le Nomade Globe-Trotteur, Daniel Charbonneau

De Venise à la Sicile en passant par la Toscane, Rome, Pompéi et le Vésuve. Visite guidée en images du meilleur de l'Italie. Et en supplément, une brève incursion en Tunisie. Dolce Vita !



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

Semaine lavalloise des aînés

Activité intergénérationnelle : Je raconte ton histoire

Participez à un projet intergénérationnel unique où des élèves de l'école de l'Arc-en-ciel rédigeront votre biographie. Les textes seront publiés dans une édition spéciale lancée lors de la Semaine lavalloise des aînés. Inscription requise; nous communiquerons avec les participants pour confirmer les dates des rencontres.

Lundi 5 octobre de 13h30 à 15h (Lancement des textes)

Gratuit pour tous ! - Salle Thérèse-Beaudin





*Délicieuse trempette étagée, suivie d'un burrito au choix: bœuf, porc ou poulet.
Terminez votre repas avec un dessert d'inspiration mexicaine.*



Vendredi 20 novembre

Ouverture des portes à 17h

Souper servi à 17h30

Prix de présence

Danse en ligne de 19h30 à 22h

*Bière, vin et Margarita
à vendre sur place*

Prix de présence – Animation – Prestation musicale surprise !

Membre : 25\$ Non-membre : 35\$ Danse en ligne avec Diane Jetté

Souper spaghetti *Soirée dansante*



Vendredi 9 octobre

Ouverture des portes à 17h

Souper servi à 17h30

Danse en ligne de 19h à 21h30

Prix de présence
Danse en ligne avec Diane Jetté



*Bière et vin à
vendre sur place*

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

Soutien informatique

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. Il ne s'agit pas d'un cours pour débutants, mais d'un service personnalisé pour déboguer, résoudre des problèmes précis ou optimiser vos compétences.

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

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



Spectacle - Noël à deux

Jeudi 10 décembre de 13h30 à 15h30 (Salle Thérèse-Beaudin)

Un spectacle chaleureux et intimiste d'une durée de 1 h 30 vous attend pour célébrer la magie des Fêtes dans une ambiance conviviale, festive et remplie d'émotions.

Laissez Marie-Josée Landry à la voix et Éric Rock à la guitare vous transporter à travers les plus beaux classiques de Noël, en français comme en anglais. Leur complicité crée un moment musical réconfortant qui vous plongera pleinement dans l'esprit de Noël.



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



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

Vivre le deuil autrement

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

Un atelier proposant une réflexion sur le deuil et ses impacts physiques et émotionnels. Il offre des outils pour mieux traverser cette épreuve, favorise les échanges bienveillants et présente les services de Lumivie, qui offre un accompagnement dans ces situations.

Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$



Dates importantes à retenir

DATES À RETENIR

<i>Date</i>	<i>Activité</i>	<i>Page</i>	<i>Horaire</i>
Lundi 10 août	Début des inscriptions téléphoniques	12	9h à 16h
Vendredi 14 août	Diner : Guatemala	N/A	12h à 13h15
Jeudi 20 août	Centre d'écoute de Laval	24	13h30 à 15h
Mardi 1 ^{er} septembre	Atelier de verre fusionné	22	13h15 à 16h
Jeudi 3 septembre	Vivre le deuil autrement	31	13h30 à 15h
Vend. 4 septembre	Épluchette de blé d'Inde	26	11h à 13h15
Lundi 7 septembre	Fête du travail	12	Fermé
Vend. 11 septembre	Un circuit électrique à Beauharnois	14	8h à 18h15
Vend. 18 septembre	Diner : Japon	20	12h à 13h15
Mardi 22 septembre	Pommes et méchoui	14	9h30 à 16h30
Vend. 25 septembre	Gala du 40 ^e (Centre fermé)	22	11h à 16h
Mercredi 2 octobre	Vignoble et terroir	15	8h à 17h30
Lundi 5 octobre	Semaine lavalloise des aînés	29	13h30 à 15h
Vend. 9 octobre	Souper spaghetti	30	17h à 21h30
Lundi 12 octobre	Action de Grâce	12	Fermé
Jeudi 15 octobre	Club : L'accoucheur en cuissardes	25	13h30 à 15h
Vend. 16 octobre	Canneberges en folie !	15	7h30 à 18h
Mardi 20 octobre	Journée de la santé cognitive	27	10h à 13h
Vend. 23 octobre	Diner : Grèce	20	12h à 13h15
Vend. 30 octobre	Diner : Halloween	21	11h à 13h30
Lundi 2 novembre	Atelier sensoriel sur le chocolat	22	13h30 à 15h
Vend. 6 novembre	Gestion du cérumen	26	Sur rendez-vous
Lundi 9 novembre	Les plus belles destinations d'Italie	29	13h30 à 15h
Vend. 13 novembre	Diner : Maroc	20	12h à 13h15
Sam. 14 novembre	Les Artisans du Rendez-Vous	27	9h30 à 15h30
Vend. 20 novembre	Soirée mexicaine	30	17h à 22h
Jeudi 26 novembre	Au-delà des apparences	24	13h30 à 15h
Vend. 27 novembre	Lanaudière fête Noël !	16	12h15 à 20h15
Jeudi 3 décembre	Notre-Dame de Paris	29	13h30 à 15h
Vend. 4 décembre	Diner : Noël en France	20	12h à 13h15
Jeudi 10 décembre	Spectacle : Noël à deux	31	13h30 à 15h30
Lundi 14 décembre	Diner de Noël	21	11h à 13h30
Merc. 16 décembre	Diner de Noël	21	11h à 13h30
Jeudi 17 décembre	Club : Pétronille	25	13h30 à 15h
Vend. 18 décembre	Diner de Noël	21	11h à 13h30
Fermé pour la période des fêtes du 23 décembre au 5 janvier inclusivement			

Pour devenir membre

Pour devenir membre du Rendez-Vous des Aînés, la personne doit avoir 50 ans et plus. Elle doit s'acquitter de la cotisation régulière en vigueur.

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. Un employé ou un bénévole prend le temps l'accueillir chaleureusement chaque nouveau membre et lui offre la possibilité de visiter les locaux du Centre.

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

L'autofinancement des cours est requis. Si le nombre de participants est jugé insuffisant, les cours seront annulés et entièrement remboursés. Un membre peut annuler son inscription à un cours immédiatement après le premier cours et obtenir un remboursement des cours restants moyennant des frais d'administration de 15 %, aucun remboursement n'étant ensuite accordé. Il est aussi possible d'obtenir un remboursement pour les sorties, les activités payables et les cours déjà commencés, uniquement avec **une preuve médicale**. Pour les sorties, le remboursement demeure possible seulement tant que les frais complets n'ont pas été versés au commerçant (par exemple : repas ou activités).

Politique de remboursement

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 frais 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 en priorité à un prochain cours du même type, 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 0,80 \$ par kilomètre (minimum de 6 \$ par déplacement). Un membre ou un bénévole qui désire s'inscrire à ce service, doit remplir 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, renseignez-vous à
l'accueil du Centre.**

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 **8 \$**. 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 70 \$ / 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



**BOIS-DE
BOULOGNE**

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR RETRAITÉS

**Pour profiter
encore plus
de la vie!**



Promotion

**Studios disponibles
à partir de 1378 \$**

**Renseignez-vous sur nos
promotions en cours au
514-745-3414**

3 ½ et 4 ½
rénovés disponibles
dès maintenant



Sécurité



Repas en salle
à manger



Loisirs variés



Unité de soins



Court séjour
disponible



**Réservez une visite personnalisée
dès maintenant!**

ResidenceBoisDeBoulogne.ca 10 005, avenue
Bois-de-Boulogne, Montréal

cogir
RESIDENCES

Vous sentir en sécurité
Vous donner accès à plusieurs services
Vous offrir du personnel attentionné
C'est inestimable pour nous!
ResidencesCogir.com





COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL

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

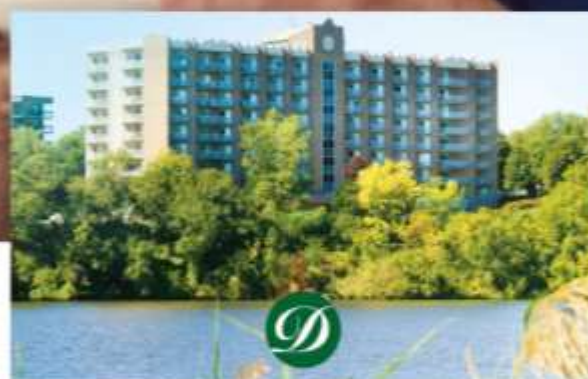
Pour devenir membre • 1 877 677-2230 • cfgrandmontreal.com



La belle vie au bord de l'eau



RÉSIDENCE L'OASIS DE LAVAL
300, PLACE JUGE-DESNOYERS LAVAL
(450) 669-2677 | www.oasisdelaval.com



RÉSIDENCE LE DUVERNAY
1850, BOUL. LÉVESQUE E. LAVAL
(450) 668-5186 | www.leduvernay.com

Nos résidences vous offrent de splendides studios, 3 1/2 ou 4 1/2 pour retraités autonomes. Situées à proximité de tous les services, elles proposent un environnement chaleureux, une ambiance familiale et un milieu de vie sécuritaire.

Si vous cherchez un endroit aux abords de la rivière des Prairies, nos résidences sont conçues pour vous offrir confort, repos et bien-être au bord de l'eau.

- Système de caméras de sécurité
- Clinique médicale et services pharmaceutiques
- Infirmiers(ères) auxiliaires 24 h sur 24
- Tirettes d'urgence reliées à la réception
- Salle à manger et dépanneur
- Chapelle et bibliothèque
- Salon Internet et cinéma maison
- Salon de coiffure et services bancaires
- Autres services spécifiques offerts selon la résidence

PROGRAMME DE CRÉDIT PROVINCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

Tout simplement... merci !

Cette année, Le Rendez-Vous des Aînés fête ses 40 ans, 40 ans de bonheur partagé ! À cette occasion, toute l'équipe souhaite prendre un moment pour vous dire un immense merci.

Merci pour votre confiance, votre bonne humeur, votre enthousiasme, votre gentillesse et tous ces beaux moments que nous partageons avec vous. Vous êtes la raison d'être du Rendez-Vous des Aînés, mais aussi une immense source de motivation pour chacun d'entre nous.

Si plusieurs de nos employés sont parmi nous depuis plus de dix ans, et même plus de vingt ans pour certains, ce n'est pas un hasard. C'est en grande partie grâce à l'environnement chaleureux que vous contribuez à créer. Malgré les défis de notre travail, vos sourires, vos encouragements et le plaisir que vous retirez de nos activités nous rappellent chaque jour pourquoi nous avons choisi ce métier.

Chaque cours, chaque sortie, chaque dîner thématique et chaque activité sont imaginés en pensant à vous, et souvent inspirés par vous. Vos suggestions, vos commentaires et nos nombreuses discussions nous permettent de bâtir une programmation qui évolue constamment et répond toujours davantage à vos intérêts et à vos besoins.

Continuez à venir nous voir, à partager vos idées et à nous faire part de vos besoins. Nous sommes toujours à votre écoute, car ce sont souvent vos suggestions qui donnent naissance à nos plus belles activités.

Au nom de toute l'équipe, merci de faire partie de cette belle aventure. Les 40 premières années ont été remplies de bonheur partagé... et nous sommes convaincus que les prochaines le seront tout autant.

Les employés du CCRVA