



L'Express

ORGANISME COMMUNAUTAIRE ET DE BÉNÉVOLAT AU
SERVICE DES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

SOMMAIRE :

Activités/services	2-3
Bénévolat	4
Anniversaires	5
Atelier d'écriture créatrice	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Café des aînés	7
Le coin des gourmands	7
Petites annonces	8



Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

Semaine québécoise des relations interculturelles 2016

La 14e édition de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles (SQRI) se déroulera du 7 au 13 novembre 2016. Cet événement a pour objectif de « mettre en valeur la contribution importante des Québécoises et des Québécois de toutes origines au développement du Québec, d'encourager le dialogue et de susciter le rapprochement interculturel. Elle vise également à faire connaître la réalité de l'immigration et de la diversité ethnoculturelle du Québec et à lutter contre les préjugés et la discrimination.»

Suite en page 2

Félicitations Marie Levac

Toutes nos Félicitations à Marie Levac, professeure très talentueuse au sein de notre équipe qui a gagné un prix à l'Expo concert. Nous sommes heureux de voir qu'elle se démarque avec ses œuvres.

Elle enseigne ici le découpage 3 dimension ainsi que l'atelier création médium mixte. Nous sommes toutes très fières de toi!

Milles fois bravo! xxx



Campagne Centraide 2016

AIDEZ-NOUS À ATTEINDRE L'OBJECTIF
1500\$

Dons de 20\$ et plus; reçus d'impôts disponibles
Boîtes de change pour que ça change.

Activité de tirage; Vous pourrez vous procurer des coupons de tirage au coût de 2\$ chacun ou 3 pour 5\$. Les magnifiques paniers cadeaux sont installés au bureau 210... Merci à Caisse Desjardins de La-Salle, Résidence Funéraire-Thériault, et Madame Cécile Éthier-Simard.

Dîner spécial: Le mardi 22 novembre prochain, un dîner communautaire aura lieu pour la campagne.



Semaine québécoise des rencontres interculturelles



La richesse de Montréal s'est bâtie par sa grande variété de cultures et de langues qui se côtoie au quotidien en contribuant à la construction d'une société québécoise plus ouverte sur le monde. C'est pourquoi les rapprochements interculturels sont une source de changements qui nous permettent d'être plus inclusif. Ces relations interculturelles peuvent prendre différentes formes. Cette année, nous avons reçu un groupe de participantes d'un programme d'accueil et de francisation, l'organisme AIRSOM-PRISME sont venues visiter le Centre du Vieux Moulin. AIRSOM-PRISME est un organisme du territoire qui a pour mission d'offrir de l'instruction et des services de soutien aux immigrants et aux réfugiés dans le besoin. Lors de la visite les participants ont eu l'occasion de prendre connaissance des services et activités de notre organisation ainsi que découvrir le volet de maintien à domicile et du bénévolat. Nous sommes heureuses de les avoir accueillies lors de leur tournée des organismes du territoire.

naissance des services et activités de notre organisation ainsi que découvrir le volet de maintien à domicile et du bénévolat. Nous sommes heureuses de les avoir accueillies lors de leur tournée des organismes du territoire.

Ligue du Vieux Poêle (groupe d'homme)



Conférence à venir

MARDI 8 novembre de 9h30 à 11h30

Denis Gravel de la société historique Cavalier-de-LaSalle viendra parler de l'histoire de LaSalle. Il a écrit plusieurs livres sur l'histoire des environs et a beaucoup de connaissances à partager. À ne pas manquer!

L'atelier Apprivoiser sa solitude et développer son réseau est de retour

Un atelier très apprécié au Centre du Vieux Moulin de LaSalle, ces rencontres d'une durée de 6 semaines, seront de retour l'hiver prochain, le mercredi après-midi ou le vendredi matin. Il s'agit de l'endroit idéal pour:



***Rencontrer de nouvelles personnes et développer de bonnes astuces pour améliorer son bien-être**

***Connaître des outils de réflexion, des activités et exercices tant en individuel qu'en groupe**

***Échanger sur plusieurs thèmes que ce soit la connaissance de soi, le stress et la peur liés au vieillissement, la recherche d'un sens d'équilibre, la participation sociale et la connaissance des ressources du milieu**

Les séances sont animées par des professionnelles du milieu de la santé et des services sociaux à la retraite et encadrées par l'Association Canadienne pour la santé mentale. C'est grâce à leur précieuse collaboration que nous pouvons vous offrir ce merveilleux programme

Faites vite pour réserver votre place car elles sont limitées !! (Groupe minimum de 15 et un maximum de 18 personnes) Contactez Stéphanie Lambert au (514) 364-1541 poste 228.

Le retour attendu de l'atelier Musclez vos méninges!

Musclez vos méninges

Promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés



Stimulez votre vitalité intellectuelle et gagnez de la confiance en vos capacités

Les inscriptions sont maintenant ouvertes pour le programme éprouvé Musclez vos Méninges qui aura lieu à l'hiver prochain, le mercredi matin! Ces ateliers ont été développés par le CSSS Cavendish en collaboration avec des partenaires du milieu afin de renseigner les aînés au sujet du vieillissement intellectuel, d'augmenter leur sentiment de contrôle à l'égard du vieillissement, d'enseigner des trucs concrets pour améliorer le rendement de leur mémoire, de promouvoir des habitudes de vie en lien avec la santé du cerveau (nutrition, activité physique) et plus encore.

Venez participer aux activités variées qu'offre ce programme tels:

Des jeux intellectuels - Des trucs mémo techniques - Des discussion de groupe - De l'éducation à la santé - etc...

Ce programme est conçu pour les aînés qui se préoccupent de changements intellectuels liés au vieillissement dit « Normal » et non pour ceux qui vivent avec la maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence.

Pour vous inscrire contactez Stéphanie au (514) 364-1541 poste 228

Une gros Merci à IGA Beck partenaire du Moulin Bus



UN GROS MERCI à IGA BECK sur le boulevard Champlain, généreux partenaire financier du Moulin bus depuis 5 ans.

En 2016, le propriétaire Todd Beck s'est engagé à poursuivre son aide financière pour les 5 prochaines années. Le voici avec les participantes de l'épicerie du vendredi après-midi, Suzanne la responsable et la directrice générale de l'organisme.



Amenez vos cadeaux pour un geste qui vaut la peine

Puisque le mois de novembre est enfin arrivé, les préparatifs de Noël arrivent à grands pas. Il est donc temps pour l'activité Un geste qui vaut la peine.

Cette année encore, nous faisons appel à votre grande générosité afin d'offrir des cadeaux aux bénéficiaires des services de soutien à domicile.

Vous pouvez amener toutes sortes de petits cadeaux mixtes ou pour hommes ou femmes. Quelques petits exemples : Foulards, bas, châles, tuques, etc. À éviter : alcool, bougies, chandails ou autres vêtements, car nous ne savons pas la mensuration de la clientèle et ne voulons pas mettre quelqu'un en danger.



Vous pouvez amener vos présents dès le 14 novembre 2016. Nous allons les distribuer le 16 décembre 2016. L'emballage de cadeaux sera le mardi 13 décembre 2016 en après-midi.

Un geste qui vaut la peine a aussi besoin de bénévoles. Si vous voulez utiliser votre créativité, et nous aider à emballer les cadeaux ou pour la livraison des cadeaux où nous avons besoin d'équipes composées de 1 chauffeur et 1 baladeur, dans les deux cas, n'hésitez pas à venir donner votre nom au bureau.

Ces présents feront un grand plaisir à tous les bénéficiaires.

Des petits gâteaux pour Centraide



Dans le cadre de l'évènement Centraide de l'arrondissement de LaSalle, le Centre du Vieux Moulin était présent afin de vendre des petits gâteaux décorés au coût de 1\$. Nous avons compté sur l'aide d'une bénévole très impliquée au centre depuis quelques mois, Audrey Bouscaren. Tous les profits ont été remis pour la cause.

Nous remercions les filles de la cuisine du Centre du Vieux Moulin pour la confection des gâteaux, aux organisatrices de l'évènement pour les avoir décorés, ainsi qu'à ceux les ayant achetés et dégustés pour Centraide!



Recherche de bénévoles

LE CENTRE DU VIEUX MOULIN DE LASALLE EST À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

L'ORGANISME PEUT COMPTER SUR UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES DÉVOUÉS QUI VIENNENT EN AIDE AUX AÎNÉS DE LA COMMUNAUTÉ. NOUS CHERCHONS ACTUELLEMENT D'AUTRES BÉNÉVOLES POUR SE JOINDRE À CETTE BELLE ÉQUIPE DYNAMIQUE! IL S'AGIT PARFOIS QUE DE QUELQUES HEURES PAR SEMAINE OU PAR MOIS...POURQUOI PAS VOUS!



→ **CAFÉ DES AÎNÉS: AIDER DANS LA CUISINE SOUS LA SUPERVISION DES CUISINIÈRES EN COUPANT LES LÉGUMES, PRÉPARER ET SERVIR LE CAFÉ, EMBALLER DES ALIMENTS, SERVIR LES REPAS, DÉBARASSER LES TABLES, ET PLUSIEURS AUTRES CHOSES. L'HORAIRE EST DE 7H30 À 11H OU DE 11H À 15H.**

POUR PLUS D'INFORMATION VENEZ ME VOIR, CASSANDRA LEVESQUE, COORDONATRICE DU MAINTIEN DANS LA COMMUNAUTÉ ET DU BÉNÉVOLAT!
MERCI ET AU PLAISIR!

Bonne fête à ...

1^{er} novembre :

Gaston Piché

2 novembre :

Linda Royle

3 novembre :

Johanne Dorais

Martine Simard

Lyne Jacques

4 novembre :

Carmen Rubio

Thérèse Dupuis

Margaret MacDonald

6 novembre :

Francine Malo

7 novembre :

Evelyn Farrell

Dolores Trudel

8 novembre :

René Leduc

Manon Labrosse

9 novembre :

Henri Monarque

Lise Vary

10 novembre :

Mireille Lacoste

Michel Kaigle

Nicole Roy

Ian Duncan McDougal

11 novembre :

Bernard Legault

12 novembre :

Micheline Goyer-Garneau

Agathe Leblanc

Normande Larouche

Sebastiana Strazzulla

13 novembre :

Elizabeth McPeak

14 novembre :

M-Claire Hurtubise-Gravel

Geeta Blake

Claudette Dionne,

prof de tricot et de couture

15 novembre :

Louise Bergeron

Diana Aubé

16 novembre :

Claire Barabé

Jeannine Guérard

Lise Raynauld

17 novembre :

Louise Labrosse

18 novembre :

Antonio Vincelli

20 novembre :

Thérèse Dubé

Sylvie Lauzon

21 novembre :

Julie-Odile Parent

22 novembre :

Gilberte Lemay

23 novembre :

Jeanne D'Arc Rioux

Diane Cossette

Sylvie Gélinau, *prof de peinture déco*

24 novembre :

Claire Séguin

25 novembre :

Francine Mercier

Catherine Isabelle

Sylvie Mercier

Thérèse Boisclair

Fernande Gamache Simoneau

27 novembre :

Louise Rozon

Colette Germain

Beverly Penning Evans

28 novembre :

Micheline Girard

Madeleine Paquette

Lysette Dubuc

Martha Nadeau

Lucie Picard

29 novembre :

Denise Bibeault

Muguette Tittley

Liette Morin

Jannita Prescod

Cécile Richard

Marie Levac, *prof de découpage et création médium mixte*

30 novembre :

Cassandra Levesque Coord.

Maintien dans la communauté

et du bénévolat

Danielle Gratton

Christiane Ward

Ateliers d'écriture créatrice

La cinquième saison

*Lorsque vu d'une étroite fenêtre,
L'automne, c'est la fin de quelque chose
La fin de l'éclat des roses
La fin d'une forme de vie
La fin d'un rêve ou d'un espoir.*

*Pour plusieurs, l'automne est un passage obligé vu
comme le carême avant les festivités et la chaleur des
rencontres familiales de Noël et du nouvel an.*

*Voilà l'hiver avec ses cristaux de blanc bijoux, plein
le ciel. Vu d'un œil optimiste, cette rude saison est le
prélude au printemps qui réveillera les désirs
endormis en même temps que les bourgeons redonne-
ront espoir à nos projets suspendus jusqu'à cette sai-
son si attendue qui est l'été, saison de la liberté et de
vacances.*

Maïs,

Il y a une cinquième saison, celle des artistes.

*Cette saison qui permet à chacun de vivre ses rêves à
chaque jour de l'année.
Celle qui donne à la vie la permission de nous sur-
prendre. Celle qui nous invite à nous surpasser et à
nous réaliser.*

*C'est la farandole, une invitation à entrer dans la
danse.*

*Il faut savoir qu'elle va passer. Il faut savoir y entrer
avec plus encore de couleur que ce que nous apporte
l'automne!*

*La cinquième saison,
Cette saison de liberté.
C'est aussi l'écriture!*

Gisèle Bergevin

Babillard

INSCRIPTIONS/REGISTRATION JANVIER/JANUARY 2016

28 novembre/november au 2 décembre/december:

Réservée aux membres qui veulent continuer les mêmes ateliers, même jour, même heure. Reserved for members who wish to continue the same classes, on the same day, at the same time.

5 au 9 décembre/december:

Réservée aux membres qui veulent changer de cours/atelier ou en ajouter et aux résidents de LaSalle. Reserved for members who wish to switch classes or take a new one and new members residing in LaSalle

À partir du 12 décembre 2016:

Ouvert à toutes personnes de 50 ans et plus. Open to everyone 50 and over.

DÎNER DE FIN DE SESSION

Dans la semaine du 12 au 16 décembre prochain plusieurs groupes choisissent d'encourager le Café des aînés et nous l'apprécions grandement.

L'équipe de la cuisine va vous proposer un menu qui fait plus temps des fêtes afin de souligner plus traditionnellement cette période de l'année.

Vous comprendrez que nous ne pouvons pas offrir la même chose toute la semaine, donc nous pourrions varier de journée, d'une année à l'autre.

En espérant que vous serez nombreux et que ce sera à votre goût!

Merci à l'avance de votre généreuse participation!

Bulletin Board

FROZEN MEALS

Don't forget that you can purchase frozen meals from the cafeteria at the cost of 3,50\$ a plate. Ask the staff for the available selection.



Christmas gifts

As is now the tradition, we request your cooperation to send Christmas gifts to the customers of our Home Care Services. We will be accepting gifts as of November 14 and they will be delivered on December 16th. We remind you that we do not accept alcohol or candles for security reasons, but toiletries, cookies, scarves, socks, playing cards and other games are welcome. No used goods though. Thank you!

Activité de partage Half n' Half

Gagnants d'octobre
Winners for October

Félicitations aux gagnants !
Congrats to the winners !

7 octobre: Francine Trépanier 106\$
14 octobre: Marie Levac 87,50\$
21 octobre: Claire Proulx 121.25\$
28 octobre: Lise Thomas 85,50\$

Les billets sont vendus dans les classes par la réceptionniste.

Tickets are sold in the classrooms by the receptionist.

Bonne chance ! Good Luck !

Le Café des aînés !

DÎNER DE NOËL



**MARDI
LE 6
DÉCEMBRE
2016**

**MENU
TRADITIONNEL**

**TOURTIÈRE, DINDE, PURÉE DE
POMMES DE TERRE, LÉGUMES
DESSERT, THÉ ET CAFÉ.**

**BILLETS EN VENTE AU BUREAU : 7\$
(MEMBRES SEULEMENT)**

DÎNER SPÉCIAL POUR AMASSER DES FONDS



**MARDI
LE
22 NOVEMBRE
2016**

AU MENU: SPAGHETTI

DESSERT, CAFÉ, THÉ

**BILLETS EN VENTE AU BUREAU: 7\$
CHACUN
(MEMBRES SEULEMENT)**

Le coin des gourmands



Source: Ricardo

Gâteau moelleux au chocolat dans une tasse

Ingrédients:

- * 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- * 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- * 10 ml (2 c. à thé) de cacao
- * 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
- * 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- * 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- * 1 goutte d'extrait de vanille
- * 10 pépites de chocolat mi-sucré (5 ml / 1 c. à thé)

Préparation:

1. Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse), mélangez la farine, la cassonade, le cacao et la poudre à pâte. Ajoutez le lait, l'huile et la vanille.
2. Avec une fourchette, brassez délicatement jusqu'à ce que la pâte n'ait plus de grumeaux. Déposez les pépites de chocolat sur le dessus.
3. Cuissez le gâteau au micro-ondes 45 secondes. Laissez tiédir 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

Petites annonces

À VENDRE

Si vous êtes intéressés par les articles qui suivent, appelez au 514-507-3723.

*4 chaises pliantes en bois très propres. 10\$ chacune ou 35\$ pour l'ensemble.

*1 table bistro carrée 30x30 + deux chaises bistro en rotin brunes. Prix: 50\$.

*2 chaises très propres pour patio de couleur brune. Prix 35\$

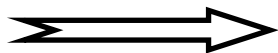
Plusieurs articles à vendre: Système de son Technics avec deux hauts parleurs et manette, Clavier Yamaha 61 touches avec banc pliant comme neuf, lecteur Blu-ray DVD neuf jamais servi. Tous à prix négociable. Communiquez avec Martine au 514-364-6122.

APPARTEMENT À LOUER

*Appartement à louer à LaSalle. Grand 3 1/2 au deuxième étage. Escaliers intérieurs. Chauffage électrique. Près des autobus et dépanneur. Pour personne tranquille. Non fumeur. Pas d'animaux. Communiquez avec Florence au 514-366-1220.

*Grand 4 1/2 à LaSalle. Entrées laveuse/sécheuse, chauffage électrique, non fumeur, pas d'animaux, références,, autobus 109 -113. Communiquez avec Carmen au 514-367-5551.

*Appartement 4 1/2 à louer à deux minutes du Centre Henri-Lemieux. Frais peint, pour personne tranquille, non fumeur, pas d'animaux, prix raisonnable. Communiquez avec Pauline au 514-487-5551.



De la belle visite

Mardi le 18 octobre dernier, une quinzaine de personnes de la compagnie Rolls Royce qui donne à la **campagne Centraide**, sont venus nous visiter et dîner sur place avec nous au Café des aînés. Le but était de faire connaître un organisme financé par Centraide auprès des donateurs. Merci aux bénévoles et employés impliqués! lors de cette journée!



ÉQUIPEMENTS RECHERCHÉS

Nous recherchons un siège de toilette surélevé avec des bars sur le côté. Si vous en avez un et vous n'en voulez plus, communiquer avec Micheline Catalini au 514-949-6032.

PERSONNES RECHERCHÉS

Nous cherchons une personne pour transport accompagnement 3 fois par semaine pour aider une personne semi-voyante. Nous voulons une personne sympathique et fiable pour aider la personne à faire ses commissions. Si vous êtes intéressés, communiquez avec nous au 514-363-2043.

L'équipe de l'Express

Responsable: Cassandra Levesque

Collaboratrice régulières: Hélène Lapierre
Émilie Laplante
Stéphanie Lambert

Impression: Chantal Arseneault

Merci aux membres et bénévoles collaborateurs

L'Express est publié 8 fois par année, de septembre à avril pour les membres, les bénévoles et les bénéficiaires du Centre du Vieux de LaSalle.

On peut obtenir une copie papier au centre ou consulter la version électronique sur le site web : www.cvmlasalle.org



Centre du Vieux Moulin de LaSalle



Administration: De 08:30 à 17:00
Du lundi au vendredi

Café des aînés: De 07:30 à 15:00
Du lundi au vendredi

Siège social de l'organisme:
7644 rue Édouard (angle 4ième ave), bureau 210
LaSalle, Québec H8P 1T3
Téléphone: 514-364-1541
Télécopieur: 514-364-6565