



CENTRE DU
VIEUX
MOULIN DE
LASALLE

L'Express

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

SOMMAIRE :

Services d'entraide divers	2
Bénévolat	3
Festival de Théâtre et des Arts	4
Assemblée générale	4
Cours/ateliers/ activités	5
Ateliers d'écriture	6
Groupe deuil	7
Anniversaires	7-9
Babillard /Bulletin Board	10
Café des aînés	11
Le coin des gour- mands	11
Décès	12

Mot de la direction

Bonjour à tous!

En ce mois d'avril, place à la culture avec le Festival de Théâtre et des Arts (voir page 4) qui propose: théâtre, exposition, cinéma, plume en mouvement et chorale. La programmation papier complète est disponible au bureau 210.

À l'occasion de l'exposition « Pleins feux sur les artistes », nous souhaitons grandement, la participation des membres des cours et ateliers afin de mettre en lumière leurs créations de la saison. La beauté de cet événement vient, sans aucun doute, de vos réalisations.

Les professeurs vont vous demander de donner un peu de votre temps pour la garde des locaux. Votre implication est importante pour assurer la sécurité des créations et partager votre passion pour la disci-

pline. Le succès de cet événement repose sur la participation de tous et chacun. Je vous dis un gros merci à l'avance.

Il est aussi déjà le temps de s'inscrire pour la session d'automne 2016 et, par la même occasion, pour la session printemps/été.

En mai, il y aura votre Assemblée générale annuelle précédée d'un dîner communautaire. L'Assemblée générale annuelle (voir page 4) est un rendez-vous important pour les membres d'un organisme communautaire comme le nôtre.

Lorsque les gens s'intéressent à la vie associative, ils constatent tout le travail accompli, renforcent bien souvent leur sentiment d'appartenance, redécouvrent les activités et les services ainsi que l'apport important du bénévolat pour le

bien-être des aînés.

Il y aura présentation du rapport annuel d'activités et du rapports financiers vérifiés.

Souhaitons que nous puissions compter sur la présence d'autant de personnes que l'an dernier à cette assemblée.

Un milieu de vie communautaire qui désire avoir une vision commune avec chacun des acteurs doit pouvoir compter sur l'implication de tous!

*Hélène Lapierre,
directrice générale*



Centraide

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

AVIS DE CONVOCATION
Assemblée générale annuelle des membres
Jeudi le 26 mai 2016 à 13h30
Théâtre du Grand Sault.

Les déjeuners s'éclatent au Café des aînés

Les mardis et jeudi du 5 juillet au 18 août 2016

À partir de 7h30 jusqu'à 10h30



Pain doré et jambon

Crêpes et jambon

Œufs, jambon et rôties

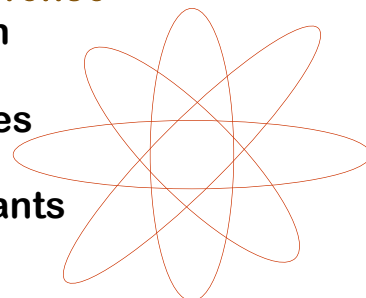
Soleil matin

Bagel, rôties et croissants

Céréales santé, galettes, muffins

Jus d'orange et café inclus

Invitez vos amis (es)!



Atelier de formation : « Ce n'est pas correct »

L'atelier « Ce n'est pas correct » s'inscrit dans le continuum des services pour contrer la maltraitance. Par contre, c'est la première fois qu'un atelier vise à soutenir les témoins. Pourquoi viser les témoins? La Ligne Aide Abus Aînés reçoit beaucoup plus de demandes d'aide de la part des témoins que des victimes de maltraitance. C'est pourquoi cette campagne a été développée dans le but de soutenir les personnes qui ont à cœur le bien-être des aînés. L'atelier permet de reconnaître les indices de maltraitance et de connaître les ressources disponibles. Il permet de poser des gestes simples et pratiques pour apporter une aide respectueuse et sécuritaire. **Aidez les témoins à agir!**

Les objectifs de l'atelier:

- Créer un réseau de soutien à grande échelle pour les personnes aînées et ainsi contrer la maltraitance ;
- Faire connaître et éradiquer les comportements d'âgisme;
- Poser des gestes simples et pratiques pour apporter l'aide avec respect et de manière sécuritaire;
- Permettre aux citoyens de reconnaître les signes de maltraitance et de connaître les ressources et intervenants pour aider à dénoncer la maltraitance.

21 avril 2016 à de 9h30 à 12h00

Local 208,

Inscription obligatoire au bureau 210 ou par téléphone 514-364-1541

Fête de la rentrée 2016

Chers membres et bénévoles, vous pouvez déjà mettre à vos agendas la Fête de la rentrée 2016 prévue le 25 août au bord de l'eau comme à l'habitude. Cette année, une belle collaboration se dessine avec le Service de police de notre communauté.

Plusieurs personnes seront au rendez-vous pour vous divertir, vous informer et souligner le début de la saison en beauté.





Semaine de l'action bénévole

LE BÉNÉVOLAT,
UN GESTE GRATUIT,
UN IMPACT COLLECTIF

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE - 42^e édition
Du 10 au 16 avril 2016



La semaine de l'action bénévole du 10 au 16 avril 2016, permet de souligner l'importance de l'apport des bénévoles dans notre société.

« Pour la FCABQ, l'action bénévole est un puissant moteur de création de solidarités dans différentes sphères de l'activité humaine. »

« Le bénévole, en faisant le choix libre et volontaire d'aider autrui par un geste gra-

tuit, de donner généreusement de son temps, de ses compétences et de son énergie, ainsi qu'en participant activement dans sa communauté, génère des impacts très positifs tant pour lui-même que pour l'ensemble de la collectivité. Ces gestes singuliers permettent de favoriser le développement

personnel et le rayonnement collectif, tout en contribuant à l'émergence d'une cons-

science sociale pour la prise en charge du milieu par le milieu. »

« Le bénévole décide de s'engager pour une cause en laquelle il croit parce qu'avant tout, celle-ci fait vibrer en lui une corde sensible et donne écho à ses valeurs, à ses attentes et à ses besoins. Chaque geste effectué par plus de 2 millions de bénévoles actifs au Québec constitue un mouvement dynamique produisant un effet en chaîne d'externalités, qui bénéficient à l'ensemble de la collectivité. »

Source : (Site web de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec)

Bénévole du mois

Francine Dextras

Ainée d'une famille de 8 enfants, Francine est née dans le quartier Côte-St-Paul à Montréal. Sa mère s'occupait de la famille à la maison et son père était camionneur. En bas âge, Francine déménage à Hawkesbury en Ontario brièvement. Puis la famille retourne vivre dans le quartier Petite Bourgogne à Montréal durant plusieurs années.

À l'âge de 17 ans, Francine emménage avec son amoureux et tombe enceinte de son premier enfant.

La jeune famille quitte la ville et s'installe à Vaudreuil. Dans les années 1980, après plusieurs années à élever ses enfants en banlieue, la maisonnée retourne vivre à Montréal et Francine fait un retour aux études. Elle travaille ensuite pendant vingt ans comme infirmière auxiliaire dans les hôpitaux, dans les résidences et à domicile.

Elle prend sa retraite en 2010 et occupe entre autres son temps avec sa famille qui compte 4 enfants, 8 petits-enfants et 2 arrière-

petits-enfants. (Un 3^e est en route !)

Nous sommes choyés d'avoir Francine avec nous comme bénévole depuis bientôt un an.

Francine offre ses services comme chauffeuse à la popote roulante et au transport accompagnement. Elle a une patience d'ange et elle est très dévouée envers la clientèle.

Merci pour votre temps, votre gentillesse et votre bonne humeur.

Nous vous souhaitons longue vie au sein de l'organisme !



Festival de Théâtre et des Arts 2016

Troupe de théâtre du Vieux Moulin

« La nuit des suspects »

Jeudi 28 avril 14h,

Samedi le 30 avril 19h30

Dimanche 1er mai 13h30 / Billets : 12\$

« J'aime le Cinéma »

Vendredi 29 avril
13h30

Billets : 5\$



La Chorale du Vieux Moulin

« Vers les étoiles »

Vendredi 29 avril 19h30

Samedi 30 avril à 13h30

Billets : 12\$

Plume en mouvement

Danse et écriture

Jeudi 28 avril 19h30

Billets : 7\$

Exposition

« Pleins feux sur les artistes »

Horaire

Jeudi 28 avril	13h 30 à 19h
Vendredi 29 avril	11h à 19h
Samedi 30 avril	11h à 19h
Dimanche 1 mai	11h à 17h

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle

Jeudi 26 mai à 13h30 au Théâtre du Grand-Sault

Votre présence à l'assemblée générale des membres est importante pour nous. C'est une belle occasion de faire le bilan de l'année, d'élire les membres du Conseil d'administration et d'échanger entre vous.

Soyez nombreux afin que nous puissions atteindre le quorum.

Vous pouvez consulter l'ordre du jour sur les
babillards d'information

Formulaire de mise en candidature disponible

Lors de cette assemblée, **trois (3) postes** au conseil d'administration seront en élection. Pour ceux et celles qui désirent poser leur candidature, vous devez obligatoirement être membre en règle de l'organisme et demeurer sur le territoire de LaSalle, remplir le formulaire de candidature, adhérer à la mission de l'organisme, accepter les engagements des membres du Conseil d'administration du Centre du Vieux Moulin de LaSalle, avoir de l'expérience pertinente dans le communautaire et déposer votre formulaire de mise en candidature avant le **vendredi 20 mai 17h.**

L'inscription des cours et ateliers arrive!

Lors de la rencontre du Conseil d'administration du mois de mars 2016, il a été convenu à l'unanimité que la tarification pour les cours et ateliers de l'automne 2016 serait la même. La carte de membre demeure à 10\$.

Inscriptions Automne 2016

Pour les personnes qui veulent prendre le(s) même(s) cours/atelier(s), le même jour, à la même heure : réinscription la semaine du 4 au 8 avril.

Pour les personnes qui veulent changer de cours/atelier(s) et les nouveaux membres résidant à LaSalle : la semaine du 11 au 15 avril. Pour tout le monde : à partir du lundi 18 avril jusqu'au vendredi 26 août. La programmation complète sera disponible à partir de la semaine du 4 avril.

Inscriptions Printemps/été 2016

La session printemps/été vous permet de poursuivre vos activités et de profiter de notre beau paysage extérieur du parc des Rapides.

Les cours suivants font partie de la programmation printemps/été: Forme et tonus, Aînés actifs, Programme de prévention des chutes, Yoga/lates en forme, apprivoiser sa solitude et développer son réseau et carnet de croquis.

Atelier Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

Nous vous annonçons officiellement que l'atelier *Apprivoiser sa solitude et développer son réseau* est de retour au printemps/été 2016. Cet atelier grandement apprécié vise à améliorer le bien-être des Montréalais âgés de 50 ans et plus en misant sur le maintien de l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social et de soutien. Plusieurs thèmes sont abordés à travers les 6 rencontres: La solitude, l'isolement, la connaissance de soi, le stress et les peurs

liées au vieillissement et les ressources pour s'aider, etc.

L'atelier a été développé par l'Association canadienne pour la santé mentale et c'est grâce à leur précieuse collaboration que nous avons l'occasion de vous l'offrir ce printemps.

En bref: 6 rencontres, Du 10 mai au 14 Juin, les mardis entre 13h00 et 16h00 au Centre du Vieux Moulin de LaSalle. 30\$ par inscription.

Programme de prévention des chutes



Le programme P.I.E.D est de retour pour la session de printemps 2016. Les ateliers auront lieu du 11 mai au 27 juillet. Vous pourrez vous inscrire au programme à compter du 4 avril. Les cours auront lieu les lundis et mercredis.

Le Programme de prévention des chutes est un programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures, ainsi qu'à améliorer la force dans les jambes, la flexibilité des chevilles et la densité des os.

Atelier d'écriture créatrice

L'accueil

- Mots parmi lesquels nous devions en choisir un comme sujet d'écriture: Nacelle, accueil, adulte, pamplemousse, musique, orange, palette, robinet, navet, noix, nettoyer, ongle, gnole, longe, moyen, rouge, orgue, musée, ordinaire, oxygène, palais.
- Un seul m'inspirait et c'est le mot accueil.
- Cet atelier d'écriture se termine et je veux dire merci à Marcelle pour son accueil chaleureux. Chaque semaine, tu proposais un thème ou nous invitais à jouer à quelque jeu imaginaire de ton cru dans le but de nous encourager à laisser aller notre imaginaire.
- Certaines semaines, je trouvais que nous n'étions bonne qu'à chialer de tes propositions. Mais toi? Tu riais en nous encourageant à essayer, à donner libre cours à notre imagination. Tu disais « Écrivez quelques mots pour commencer. Vous verrez bien ce qui arrive .» Et on écrivait.
- Quand je pense aux petits bijoux de textes qui ont été lu au cours des semaines; des textes plein de musique, de couleurs: du rouge, du bleu, du jaune, du pamplemousse etc... Des textes pas ordinaires du tout, remplis d'oxygène, de rêveries, d'orage, de musée, de palais. Certains chefs d'œuvre même.
- Alors je dis 'chapeau'. Chapeau à chacune d'entre nous d'y avoir cru et merci Marcelle de nous avoir amené à faire ce voyage avec toi.

Texte : Suzane Messier

Fin & reprise des activités hebdomadaires

Quilles : Fin : dimanche le 1 mai. **Loisirs du mardi** : Fin : le 17 mai Reprise : le 14 septembre à 9h30 à la salle de quilles « G Plus ». **Responsables** : Claudette La-combe
Responsable : Suzanne Boucher.

Fléchettes : Fin : le vendredi 15 avril. Reprise : le 9 septembre à 13h30. **Responsable** : Roger Des-groseilliers.

Sacs de sable : Fin : lundi le 11 avril. Reprise : le 22 août à 13h30. **Responsables** : Domenico Colasurdo et Maria Yolanda Carobone.

Scrabble : Fin : mardi le 12 avril. Reprise : le 6 septembre à 9h00. **Responsable** : Lise Sirois.

**MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES RESPONSABLES
ET BON ÉTÉ À TOUS !**

Ligue de l'amitié : jeudi à 13h. Pause le 28 avril **Responsable**: Michel Kaigle et Gilbert Martin



Bonne fête à ...

1er avril :

Suzanne Charbonneau
Diane Dufresne
Françoise Corriveau
Yvon Lavoie

2 avril :

Diane Gallant
Joël Donahue
Marc Tremblay, *prof de théâtre*

4 avril :

Marcelle Brunet

5 avril :

Huguette Bonneau
Manon Dupont
Guillaume Chiasson
Thérèse Pépin
Andrée Themens
Marie-Josée Déziel
Louise Morin, *adm.c*
Domenico Colasurdo, *resp. sacs de sable*

6 avril :

Micheline Lauzière

7 avril :

Delcia Duguay

8 avril :

Nicole Côté
Denise Cameron
Ginette Robert
Yvon Bergeron

9 avril :

Nicole Marier

10 avril :

Ginette Beaudoin
Fatima Borges

11 avril :

Pierrette Forgues
Hélène Hamel
Carole Lalonde
Pauline Fyfe
Maurice Poirier
Marcelle R. Presseau
Animatrice Ateliers d'écriture créatrice

12 avril :

Marie Louis
Micheline Marquaire
Mary-Ann Jottrand
Marie-Claude Legault
Coord. du bénévolat

13 avril :

Réjeanne Masse
J-Jacques Legault
Bernice Dove

14 avril :

Anna Thériault
Diane Therrien
Jacques Ranger

15 avril :

Soline Roy

16 avril :

Manon Bourbonnais
J-Michel Chagnon
Daniel Boucher
Robert Sauvé

17 avril :

Françoise Boucher
Marielle Moreau
Yolande Martel
Ann Talarico

18 avril :

René N. Lavoie
Diane Patry

19 avril :

Violette Lanthier
Johanne Lalande

20 avril :

Jacqueline Li
Clovis Gauthier
Suzanne Ancel
Lise Thomas

21 avril :

Johanne Petit
Claudette Quesnel

22 avril :

Aldona Morkunas

23 avril :

Aline Brossoit
Raymond Lamonde
Lucille Cousineau

24 avril :

Lise Séguin
Lise Champagne
Suzanne Pigeon

25 avril :

Vicky Marashlian
Francine Guérin
Françoise Proulx
Joanne Blackburn
Éliane Laberge
Fernande Bois

26 avril :

Michèle Deschamps

Monique Émond
Diane Pitre
Aline Raymond

27 avril :

Melina Di Cristo, *prof de peinture & dessin*

28 avril :

Madeleine Morin
Jacqueline Desforges
Lise Lepage

29 avril :

Lise Fortin
Huguette Rouillard

30 avril :

Christiane Marcil
Jeannine Dixon
Daniel Boucher
Rolland Martineau

Groupe d'entraide pour le deuil

Nous sommes heureux de vous annoncer qu'un nouveau groupe d'entraide pour personnes endeuillées sera ouvert à partir de l'automne au Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Ce groupe permet de partager du vécu, créer des liens avec des personnes vivant des situations semblables aux vôtres, améliorer le bien-être global et développer des outils pour traverser un deuil.

Les rencontres de groupe débiteront en septembre prochain pour 12 semaines à raison de deux heures par semaine et vous pouvez dès maintenant contacter l'animatrice, Marie-Salima (514-364-1541), pour vous y inscrire et obtenir davantage informations. Elle pourra également vous rencontrer pour vous soutenir dans vos démarches.

Les ateliers sont gratuits, il suffit d'être membre de l'organisme, Au plaisir !

Bonne fête à ...

1er mai :

Pierrette Boyer
Pierrette Beauvais
Lise Racette

2 mai :

Mireille Laliberté
Claude Ledoux
Marie-Anne Rosa

3 mai :

Denise Morand
Claudette Archambault
Jacqueline Légaré,
v-présidente du c.a.

4 mai :

Paul Doucet
J-Louis Larouche
Pierre Marier
Huguette Firmini

5 mai :

M-Yolanda Carbone
Francoise Vachon

6 mai :

Lucille Damphousse

Roseline Dionne
Claire Brunet
Santo Primerano

8 mai :

Patricia Clinton
Gisèle Chartrand
Madeleine Collin

9 mai :

Yolande Lemire
Marie-Andrée Boyer
M-Amelia Silva
Ginette Grandchamp
Denyse Montreuil

10 mai :

Eliette Vallée
Bela Oudit

11 mai :

Solange Raymond
Liliane Vallée

12 mai :

Jean O. Lavallée
Lise Cody
Monique Viau

13 mai :

Nicole Duplantie

14 mai :

Henriette Desrivères
Cécile Rousseau
Nicole Burnham
Serge Guenette

15 mai :

Claudette Legault
Jeannine Gougeon
Lucie Blais
Dorothée Bourdeau

18 mai :

Nicole Ménard

19 mai :

Louise Séguin
Gisèle Gagné
Georgette Oceau
Rachel Cormier
Ewa Cholewinska

20 mai :

Lucette Loiseau
Lise Levasseur
Claire Mondou

21 mai :

Rita P. Yeon
Louise Dubé

22 mai :

Gemma Kelly
Diane Joannette
Gilles Normandin

23 mai :

Francine Morand
Lorraine Bannon
Diane Blain
Lise Comtois

24 mai :

Jeanette Malouin
Françoise Carbonneau
Louisette Veillette

25 mai :

Ulric Marcotte
Jean Dubuc
Suzanne Messier

26 mai :

Thérèse Pilon
Philippa Fournillier
Jocelyne Chartré

Florence Séguin

27 mai :

France Gravel
Odette Guyon
Anne-Marie Ruffieux
Ben Waring

28 mai :

Monique Leduc
Claudette M. Roy
Olga Innocenti
Francine Sigouin
Lise Sirois, *resp.*
Scrabble

30 mai :

Francine Dicaire
Clémence Théorêt
Francine Tremblay,
prof. Tonus & Stretching

31 mai :

Mireille Brien
Serge Lalande
Émilie Laplante,
Coord. dév. social

1er juin :

Carole Danis
Jacqueline Slevan

2 juin :

Mario Boulet
Madeleine Fleurent

3 juin :

André Doucet
Pierre Simard
Magdeleine Robillard

4 juin :

Jacques Paquette
Mathilda Molyneux
Antoinette Faubert
Chantal Dorothée

5 juin :

Yves Boudriau
Lise Morin
Maurice Fournier
Lise Toureville
Marcelle Lalande
Henriette Chaput
Ginette Guidon
Vincenza P. Lavina

6 juin :

Nicole Bergeron
Claire Redmond

7 juin :

Nicole Péladeau
Gilles Sauriol
Diane Doucet
Thérèse Bérubé

8 juin :

Carole Poirier
Lise Dubuc
Françoise Séguin
Serge Lafrance
M-Ange Joyal

9 juin :

Micheline Leblanc

10 juin :

Hélène Choquette
Huguette T. Poitras

11 juin :

Denis Lussier
Suzanne Forget
Claude Lachapelle

12 juin :

Denise Gagné
Andrée Létourneau
Michelle Gauthier
Claudette Lacombe,
resp. des Loisirs du mardi

13 juin :

Micheline Roy

Doris Julien
Claire Deschamps
Micheline Roy
Denise Valade
Louisette Charrier
Suzanne Ouellette,
chauffeuse du MoulinBus

14 juin :

Nicole Ladouceur
Nicole Fortier

15 juin :

Irène Shink
Anne-Marie Trottier
Odile Bélanger

16 juin :

Marcelle Carrière
Michel Dulude, *adm.*
c.a.

17 juin :

Arlène Philippe
Donald Fréchette

18 juin :

Diane Presseault
Cecilia Cyrus

19 juin :

Huguette Clément

20 juin :

Jacqueline Théorêt
Philippe Gauthier

21 juin :

Roxanne Labrosse
Lorraine Pilon
France Archambault
Michel Racicot

22 juin :

Nicole Millaire
Carole Lambert
Danielle Provost

23 juin :

Jeannine Amyot
Nicole Bois
Pauline Brault
Liliane Ouimet
Claudine L'Écuyer
Sylvie Dupuis

24 juin :

Claudette Lapointe

25 juin :

Micheline Choma
Andrée Groulx
Fernande Larivière
Diane Boudrias

Fernande Larivière

26 juin :

Madeleine Frappier

27 juin :

Ida Ryan
Pierre Sanssoucy,
prof de sculpture

28 juin :

Germain Graveline
Claudette Asselin
Claude Duchesnay
Pierre Petraki
Nicole Wragg

29 juin :

Ginette Leduc
Bernard Jelen
Adélaré Hubert
J-Rose Beauchesne

30 juin :

Charlotte Lemonnier
Diane Plante

Bonne fête à ...

1er juillet :

Micheline Bigras

2 juillet :**3 juillet :**

Danielle Champagne

Yolande Turbide

Peter Falbo

4 juillet :

Suzanne Gauthier

5 juillet :

Louise Gemme

Yvonne Robichaud

Pierrette Dagenais

6 juillet :

Réjeanne Jardin

Nicole Grenier

Danielle Roby

7 juillet :

Lise Dupont

Carmelle Marcil

Barbara Gilles

Diane Trudel

8 juillet :

Fernanda Carvalho

Lise Goyer

Réal Chèvrefils

Denise Besner

9 juillet :

Rosaria Fabbia

Jeanne Paradis

10 juillet :

Pauline Essiambre

Raymond Dionne

11 juillet :

Maurice Fréchette

Johanne Mongeau

Marcelle Simard, *adm. c.a.***12 juillet :**

Claudette Perreault

Diane Millette

Francois Goulet

13 juillet :

Denise Cartier

Michel Mickeal

14 juillet :

Nicole Lacroix

Nicole Cholette

Louise Guertin

15 juillet :

Florence V. Lambert

Pierre Gauthier

Lucille Pelland

Johanne Paiement

Jean Deschambault

16 juillet :

Céline St-Onge

Jocelyne Philie

17 juillet :

Gisèle Caron

Liliane Giroux

Marcel Riendeau

18 juillet :

Marcel Marquette

Carmelle Marcil

19 juillet :

Lorraine Ste-Marie

Cécile Narbonne

Jeanine Boucher

Suzanne Goyette

Francine Daoust

20 juillet :

Suzanne Montpetit

Irène Halladay

Clida Arrieta

21 juillet :

Réjeanne Marcotte

22 juillet :

Michel Lajeunesse

Lorraine Moineau

Suzanne Ste-Marie

Cécile Besner

Michael Beluse

J-Maurice Boisvert

23 juillet :

Diane Brosseau

Liliane Gagné

Martine Barrette

Nicole Plante

Denyse Constantneau

Lise Flageole

Denise Lamoureux

24 juillet :

Huguette P. Mitchell

Nicole Boucher

Jacqueline Gagnon

25 juillet :

Thérèse Roy-Proulx

Claudette Laforest

26 juillet :**27 juillet :**

Claire Schetagne

Hélène Pigeon

Michel Viau

Michel Paradis

28 juillet :

Fernand Morrisette

Sharon Usyk

29 juillet :

Thérèse Bernier

Donat Essiambre

Ginette Briganti

Diane Meloche

Luisa Mercury

30 juillet :

Lise Gougeon

Marie Granata

31 juillet :

Gilberte Bachand

Paul J. Coliton

Denise Pigeon

Ghamar Mosadeghi

Gilbert Martin

1er août:

Nicole Asselin

Huguette Larose

2 août:

Thérèse Thorne

A-Marie Montpetit

Claudette Mallette

Jaime Leon Portillo

3 août:

Claire Franche

Louise D'Amour

5 août:

Cécile Gauthier

Gurdene Reid

William Venne

Denise Dupuy

6 août:

Walter Widmer

Gisèle Therriault

7 août:

André Grenier

Michelle Alain

Estelle Martel

8 août:

Gérard Sareault

Denise Gérard

Donald Prince

J-Paul Toupin

9 août:

Louise Plante

Yves Blain

Odette P. Fichaud

Jeanne D. Lecompte

10 août:

Monique Lorrain

Denis Vallières

Gisèle Maisonneuve

11 août:

Lise Hébert

Lucette Bergeron

Michelle Barthell

12 août:

Rolande Cadieux

Cécile Éthier-Simard

Heïdi Lapointe

13 août:

Pierre Goyette

Fredericka Williams

Ida Oliviera

14 août:

Placide Leduc

Elsa San Roman

Paula Hamel

16 août:

Louisa Boisvert

17 août:

Monique Leroux

Lise Robert

Maurice Bentkowski

Monique Héroux

18 août:

Monique Gosselin

Francine Belisle

Maureen Y.McCabe

Danielle Chevalier

20 août:

Denise Allen

Jeannine Lussier

Anne Redmond

21 août:

Colette Deschamps

Gisèle Le Bel

Johanne Lauzon,

*prof de peinture***22 août:**

Stella Karpluk

23 août:

Pauline Hébert

24 août:

Diane B. Daigneault

Marielle Laprise

Sylvie Boisseau

25 août:

Suzanne Roy

Lucille Grenier

Marianne Laberge

26 août:

Adeline Nau

27 août:

Rosaire Mailloux

Murielle Volikakis

28 août:

Liette Quenneville

29 août:

Yolande Faubert

Jacqueline Demers

Marcelle Turgeon

J Antonio Villanova

30 août:

Nicole Jetté

Claudette Tremblay

Serita Bougie

Lise Grondin

31 août:

Lucie Renaud

Maryse Lepage

Ginette Leroux

Nicole Savage

Babillard

NOS USTENSILES DISPARAISSENT !

Nous avons remarqué que depuis un certain temps les ustensiles du Café des aînés disparaissent et nous devons constamment en racheter de nouveaux.

Nous vous demandons par conséquent d'être vigilants lorsque vous rapportez vos cabarets afin d'éviter de jeter les couteaux, fourchettes et cuillères aux ordures avec les restes de nourriture et autres détritrus.

Merci de votre collaboration !

Bulletin Board

ANNUAL EXHIBITION

As is customary, we will hold the annual exhibition at the end of April, from the 28th to May 1st.

Your cooperation will be required to keep watch in your respective classes. This insures the safety of the exhibits but also allows for visitors to get information on the techniques you use to create your pieces. This year the exhibition will close earlier at 7 PM but will start at 11AM.

Your teachers will ask you to volunteer for this purpose. We appreciate your contribution and hope to see you in great numbers.

Also, everyone who volunteers for this job, gets free coffee and cookies.

Registration for fall 2016

We remind you that registration for the fall session will take place in the following manner :

Pre registration for people who wish to take the same class(es), on the same day, at the same time : the week of April 4th to the 8th.

Registration for people who wish to switch class(es) and new members residing in LaSalle : the week of April 11th to the 15th.

Registration for everybody : As of April 18th (until Friday August 26th).

The fall schedule and choice of classes will be available as of April 4th.

Renouvellement de la carte de membre

Un petit rappel pour les personnes qui participent aux activités socioculturelles et communautaires hebdomadaires, vous devez renouveler votre carte de membre à partir du **Vendredi 1er avril 2016** au coût de 10\$. Elle est **obligatoire** pour avoir accès aux activités, cours, ateliers et/ou aux services offerts par le centre.

Ceux et celles qui sont inscrits actuellement au programme de cours et d'ateliers peuvent attendre pour renouveler leur carte de membre lors de la période de préinscription du 4 au 8 avril prochain.

Dîner communautaire

Le jeudi 26 mai à 12h



À l'occasion de l'Assemblée générale annuelle

Menu : Rôti de porc

Billets/Tickets : 7\$

**Places limitées/Limited seating
Membres seulement/Members only**

Activité de partage Half n' Half

**Gagnants de mars
Winners for March**

4 : Ginette Leduc 110,50\$
11 : Elsa San Roman 97,50\$
18 : Liliane Bitursi 106,00\$
24 : Marcel Bougie 90,00\$

**Félicitations aux gagnants !
Congrats to the winners !**

Cette activité reprendra en septembre.
This activity will resume in September.

Au revoir ! See you !

Dîners spéciaux l'été au Café des aînés

Jeudi 23 juin: Brunch 7\$

Jus
d'orange,
Omelette aux
légumes
Saucisse,
Fèves aux
lard, crêpes,
dessert Ca-
fé/Thé



Jeudi 21 juillet : Fajitas 7\$

Assiette de fajitas

Dessert
Café/Thé



Jeudi 18 août: Hamburger à 7\$

Hamburger frites

Dessert

Café/Thé



Le coin des gourmands

Brownies Red Velvet

INGRÉDIENTS

Brownies

- 55 g (2 oz) de chocolat au lait, haché
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, coupé en cubes
- 1 œuf
- 180 ml (3/4 tasse) de cassonade tassée
- 28 ml (1 oz) de colorant rouge liquide
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

Glaçage

- 115 g (4 oz) de fromage à la crème, ramolli
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre à glacer

Préparation Brownies

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer et tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de côté de papier parchemin en le laissant dépasser des deux côtés.
2. Dans un bol, au bain-marie ou au four à micro-

ondes, fondre le chocolat avec le beurre. Mélanger et laisser tempérer.

3. Dans un autre bol, fouetter l'œuf, la cassonade, le colorant et le sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le mélange de chocolat et la farine. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Verser dans le moule.
4. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre du brownie ressorte avec quelques grumeaux et non pas complètement propre. Laisser refroidir complètement avant de glacer ou de congeler.

Préparation glaçage

5. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, crémiser le fromage avec le beurre et le sucre à glacer. Étaler le glaçage sur la surface du brownie refroidi. Réfrigérer 1 heure. Démouler et couper en 25 carrés. Laisser tempérer avant de servir.

Avant de découper le brownie, retirer les bordures si elles semblent plus cuites. Les brownies se conservent 2 jours au réfrigérateur.

SOURCE: RICARDO CUISINE

Horaire d'été au Café

• Veuillez prendre note que le **Café des aînés** **est ouvert** pendant toute la fin de semaine du **Festival de Théâtre et des Arts**, et offre des dîners et des soupers.

• **L'horaire actuel d'ouverture** se poursuit jusqu'en mai prochain. Concernant **la période estivale (juin, juillet et août)** l'horaire hebdomadaire d'ouverture sera du lundi au jeudi de 7h30 à 15h00 et le vendredi de 7h30 à 11h00

Nos sympathies

Nos pensées accompagnent madame Yolande Lemire qui a perdu son époux le 14 février dernier.

Nos plus sincères sympathies à Madame Adrienne Carrière et Madame Claudette Dionne ainsi que l'ensemble de la famille, pour le décès de Guy Carrière survenu durant le dernier weekend de mars 2016.



Menu Festival 2016

Jeudi le 28 avril
Souper: Cuisse de poulet

Vendredi le 29 avril
Dîner : Club sandwich
Souper: Lasagne

Samedi le 30 Avril
Dîner : Panini
Souper Hamburger steak

Dimanche le 1 Mai
Dîner : Pizza

Dîner de fin de session

Cette année, les **dîners de fin de session** auront lieu durant la semaine du 11 au 15 avril 2016.

Des efforts ont été déployés par l'équipe du Café des aînés, afin de favoriser les groupes à prendre leurs repas sur place dans le cadre des dîners de fin de session. De nouvelles dispositions ont été prises, entre autre avec l'élaboration d'un menu attrayant à des coûts très accessibles.

Nous tenons à remercier les groupes qui encouragent le Café des aînés. Votre geste est fort apprécié et permet à votre café de poursuivre ses activités.

Merci !

L'équipe de l'Express

Responsable : Marie-Claude Legault
Collaboratrices régulières: Hélène Lapierre, Émilie Laplante et Marie-Salima El Kasmi
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 Moulin de LaSalle. On peut obtenir une copie papier au centre ou consulter la version électronique sur le site web: www.cvmlasalle.org



Page Facebook :
Centre du Vieux Moulin de LaSalle



**Centre du
Vieux Moulin de
LaSalle**

Administration :
De 8h30 à 17h
Du lundi au vendredi
Café des aînés
De 7h30 à 15h
Du lundi au vendredi