



CENTRE DU  
VIEUX  
MOULIN DE  
LASALLE

# L'Express

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

## SOMMAIRE :

Café des aînés	2
Moulin bus	3
Festival de Théâtre et des Arts	3-4
Assemblée générale	4
Cours/ateliers/ activités	5-7
Bénévolat	6-11
Activités	7
Anniversaires	7-9
Babillard /Bulletin Board	10
Le coin des gour- mands	11
Décès	12
Petites annonces	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 avec le thème : Le Rendez-Vous des possibles. Théâtre, exposition, expo-vente, recueil de textes et concert de la chorale. La programmation papier complète est disponible au bureau 210.

À l'occasion de l'exposition, 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. La nouveauté à la suggestion des membres sera l'Expo-vente qui permettra à ceux et celles qui le désirent de vendre leur œuvres.

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 discipline. 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 2019 et, par la même occasion, pour la session printemps/été: une programmation qui sera remplie de nouvelles et nombreuses propositions.

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

Lorsque les gens s'intéressent à la vie associa-

tive, ils constatent tout le travail accompli, renforçissent 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 rapport financier vérifié.

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**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Ouest-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



## AVIS DE CONVOCATION

### Assemblée générale annuelle des membres

**Mardi 28 mai 2019 à 13h30**

**Théâtre du Grand Sault.**

# avril 2019

dim.

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

	1 <i>Pré- inscription Cours et ateliers</i>	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 <i>Dîner de fin de ses- sion</i>	16	17	18	19 <i>Congé de Pâques</i>	20
21	22 <i>Montage EXPO</i>	23 <i>Montage EXPO</i>	24 <i>Montage EXPO</i>	25 <i>FTA + EXPO</i>	26 <i>FTA + EXPO</i>	27 <i>FTA + EXPO</i>
28 <i>FTA + EXPO</i>	29	30				

# Mai 2019

dim.

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

			1	2	3	4
5	6 Café en anglais	7	8 Rendez- vous infor- matique	9 Déjeuner cau- serie  Dîner com. Cuisse de poulet	10	11
12	13 Dîner Karao- ké	14	15	16	17	18
19	20 <b>Fermé</b>	21 Dîner Karao-ké	22	23 Tricotons ensemble	24	25
26	27 Rendez- vous infor- matique	28 Dîner com. Pain de viande <b>*AGA*</b>	29 Café en anglais  Dîner Karao-ké	30 Déjeuner santé	31	

## Cet été : Ça bouge au Centre du Vieux Moulin

Considérant la belle participation des dernières années, nous continuons d'offrir une **panoplie d'activités communautaires** au Café des aînés. De plus, cet été nous vous offrons une toute nouvelle programmation estivale pour les **cours et ateliers**. Vous trouverez la programmation estivale complète au bureau 210. Lorsque vous donnez votre nom ou que vous vous inscrivez à un groupe vous pouvez demander le transport Moulin Bus, si vous êtes admissible. Pour les activités qui se déroulent au Café des aînés et qui ne nécessitent pas d'inscription, vous pouvez mettre votre nom sur la liste de rappel. Cela permet à notre équipe de vous contacter quelques jours avant l'activité.

### Plusieurs activités et nouveautés disponibles:

- \* Rendez-vous informatique
- \* Déjeuner-causerie
- \* Remise en forme
- \* Exercices au parc des Rapides
- \* Collage et cartes
- \* Café en anglais
- \* mandalas et coloriage
- \* Carnet de croquis
- \* Groupe de marche
- \* Initiation à l'aquarelle
- \* Dîner Karaoqué
- \* Initiation au Tai Chi
- \* Méditation pleine conscience
- \* Danse en ligne
- \* Et bien plus...



## Horaire d'été au Café des aînés



Veillez prendre note que le **Café des aînés est ouvert** pendant l'événement du **Festival de Théâtre et des Arts et l'exposition annuelle**, et offre des dîners et des soupers, du jeudi au dimanche. Il est possible de réserver un repas à l'avance.

**L'horaire actuel d'ouverture** se poursuit jusqu'en mai prochain.

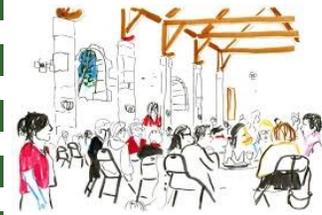
Concernant **la période estivale (juin, juillet et août)**

L'horaire hebdomadaire d'ouverture sera du lundi au jeudi de 7h30 à 15h00 et le vendredi de 7h30 à 11h00.

Vous pouvez profiter des **déjeuners santé** (réserver votre place à l'avance 514 364-1541)

Jeudi le 30 mai  
Jeudi 13 juin  
Mardi le 2 juillet  
Lundi 12 août

## Dîner de fin de session



Cette année, les **dîners de fin de session** auront lieu durant la semaine du 12 au 19 avril 2019.

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 autres 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 !

# Avis de convocation

## *Assemblée générale annuelle*

**Mardi 28 mai 2019 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, **postes (4) 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**, **répondre aux exigences du Comité de sélection** et **déposer votre formulaire de mise en candidature** avant le **vendredi 17 mai 2019 à 17h**.

*Les formulaires sont disponibles au bureau 210.*

# Festival de Théâtre et des Arts 2019



## Exposition -Horaire

Jeudi 25 avril :

13h 30 à 19h

Vendredi 26 et Samedi 27 avril :

11h à 19h

Dimanche 29 avril:

11h à 17h

**Entrée gratuite**



## Pièce de théâtre

Troupe de théâtre du Vieux Moulin

«On va avoir l'air des vrais fous »

Jeudi le 25 avril.....14h00

Samedi le 27 avril .....19h30

Dimanche 28 avril.....14h00



Dîners : 12 h • Soupers : 17 h



**Souper : Jeudi le 25**  
Cuisse de poulet

**Dîner : vendredi le 26**  
Spaghetti

**Souper : vendredi le 26**  
Club Sandwich

**Dîner : samedi le 27**  
Pizza

**Souper : samedi le 27**  
Hamburger steak

**Dîner : dimanche le 28**  
Hot Chicken



## Pièce de théâtre

Troupe la Mitan

**L'Avenue possible**

Vendredi le 26 avril...14h00



Disponible à la réception



## La Chorale

Centre du Vieux Moulin

«L'espoir rend possible»

Vendredi le 26 avril...19h30

Samedi le 27 avril.....13h30



## Café rencontre: La marche Shinrin-Yoku...Explorez la forêt



Le Bain de forêt comme thérapie, c'est ce que nous propose le Shinrin-Yoku. Cette thérapie japonaise consiste à puiser de l'énergie provenant de la nature, plus particulièrement des arbres. La principale technique est une marche lente et silencieuse en forêt qui permet de ralentir notre rythme et de nous mettre en diapason avec la nature qui nous entoure.

Lors de notre Café rencontre venez rencontrer Sylvie Brossard qui fera une conférence sur les techniques et les effets positifs de cette pratique. Madame Brossard est guide certifiée ANFT et membre de l'Association.

Venez satisfaire votre curiosité sur cette méthode thérapeutique. Inscription obligatoire par téléphone 514 364-1541 ou en personne au bureau 210.

**Mardi 16 avril 2019 à 9h30 au local 211**  
**Café & biscuits vous seront servis**

## L'inscription des cours et ateliers arrive!

Lors de la rencontre du Conseil d'administration du mois de février 2019, il a été convenu à l'unanimité que la tarification pour les cours et ateliers de l'automne 2019 serait augmenté de 3\$. Cependant, la carte de membre demeure à 10\$.

### INSCRIPTION POUR LA SESSION AUTOMNE 2019

Pour les personnes qui veulent prendre le(s) même(s) cours/atelier(s), le même jour, à la même heure : réinscription la semaine du 1 au 5 avril.

Pour les personnes qui veulent changer de cours/atelier(s) et les nouveaux membres résidant à LaSalle : la semaine du 15 au 19 avril. Pour tout le monde : à partir du lundi 22 avril jusqu'au vendredi 23 août. **La programmation complète est maintenant disponible.**

### INSCRIPTION POUR LA SESSION PRINTEMPS 2019

La session printemps/été vous permet de poursuivre vos activités et de profiter de notre beau paysage extérieur du parc des Rapides et des locaux climatisés. **Plusieurs nouveautés sont au rendez-vous.** Les cours suivants font partie de la programmation printemps/été: Inscription dans la semaine du 1 avril.

## Fête de la rentrée 2019

Chers membres et bénévoles, vous pouvez déjà mettre à vos agendas la **Fête de la rentrée 2019** prévue le jeudi 29 août au bord de l'eau comme à l'habitude.

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

Soyez nombreux!



## Besoin de vous pour une journée d'entraide



Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est depuis quelques années accrédité par Moisson Montréal, ce qui nous permet d'avoir accès gratuitement à des denrées pour la popote roulante.

Tous les mardis, une employée de la cuisine, avec le soutien d'un chauffeur bénévole, se rend à Moisson Montréal pour faire la cueillette des denrées dont nous avons besoin.

Afin de conserver cette accréditation, nous devons faire une journée de bénévolat par année à Moisson Montréal avec une équipe de bénévoles. Les besoins de main d'œuvre sont grands ; nous devons donc faire notre part, comme tous les autres organismes recevant de Moisson Montréal. Nous vous invitons à participer à cette activité spéciale de bénévolat dans les locaux de Moisson Montréal. Chaque année nous passons une agréable journée remplie de plaisir. Joignez-vous à nous et donnez de votre temps pour continuer de contribuer à votre communauté.

Nous nous rendrons à leurs locaux le

**Mardi 7 Mai prochain de 8h30 à 15h.** Nous partirons vers 7h45 du centre. Le dîner sera fourni. Les bénévoles doivent être capables de travailler debout et être habillés en vêtements de travail lavables, i.e. jeans, chandail confortable.

Il y a possibilité de transport avec le Moulin bus. Si vous voulez faire partie de l'équipe du Vieux Moulin, venez donner votre nom au bureau.



Impliquez-vous avec nous!



## Fin & reprise des activités hebdomadaires

**Quilles :** Fin : dimanche le 6 mai.  
Reprise : le 9 septembre à 9h30 à la salle de quilles « G Plus ». **Responsable : Suzanne Boucher.**

**Sacs de sable :** Fin : lundi le 15 avril. Reprise : le 9 septembre à 13h30. **Responsables : Domenico Colasurdo et Maria Yolanda Carobone.**

**Loisirs du mardi :** Fin : le 14 mai  
Reprise : 3 septembre à 13h.  
**Responsables : Monique Boileau et Cécile Fouquereau**

**Scrabble :** Fin : mardi le 1 avril.  
Reprise : le 13 septembre à 9h00.  
**Responsable : Lise Sirois.**

**Session printemps / été :** du 30 avril au 27 août à 9h30  
**Responsables: Lise Cody/ Jacques Populus**

**Ligue de l'amitié :** Pause le 25 avril et le 2 mai. Retour jeudi le 9 mai à 13h00.  
**Responsable: Gilbert Martin**

**Fléchettes :** Fin le vendredi 20 avril.  
Reprise : le 7 septembre à 13h30.  
**Responsable : Roger Desgroseillers.**

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

## Nouveaux groupes de soutien/socialisation

### Adapt'Âge

Ce nouveau groupe vise à discuter des pertes vécues en lien au vieillissement et des adaptations ou stratégies utilisées par les participants, comme par d'autres, pour leur faire face. Il aborde ainsi le mieux-être par le biais de différents. Ce groupe convivial s'inscrit dans une visée de socialisation, de réflexion critique et d'humour.

Animé par l'intervenante Stéphanie, plusieurs thèmes seront abordés:

- La société anti-vieillesse
- La perte de capacités physiques et mentales
- La perte de personnes chères
- Le concept d'autonomie et d'interconnexion

—Inscriptions obligatoires —  
Au plaisir de vous y rencontrer!

**À tous les mardis à partir du 15 juillet 2019**  
**De 9h30 à 11h30**

### D'ici et d'ailleurs

D'ici et d'ailleurs est un groupe de socialisation pour les aînés immigrants et nouveaux-arrivants de LaSalle. Cette espace de discussion et d'échange permet de réunir des personnes désirant partager leur parcours et leurs cultures. Il a aussi pour objectif d'échanger sur les défis et les bons coups liés à l'immigration.

Ces rencontres permettent aussi de créer un réseau d'entraide et de soutien. Ce groupe débutera à l'automne 2019 et sera animé par l'intervenante de milieu Alejandra Heredia.

Il se déroulera 1 fois aux deux semaines au Centre du Vieux Moulin de LaSalle à l'automne 2019. Vous pouvez vous inscrire dès le 1er avril prochain. Inscription obligatoire

**À partir du 13 septembre 2019**  
**à 12h20 au local 214.**

## Bonne fête à ...



#### 1er avril :

Suzanne Charbonneau  
Diane Dufresne  
Françoise Corriveau  
Yvon Lavoie  
M-Lise Chan Yutin  
Pierre Trudeau  
Dianne Caza

#### 2 avril :

Diane H Conte  
Louise Corriveau  
Marc Tremblay, *prof de théâtre*  
Francine Deslandes  
Joel Donahue

#### 3 avril :

Lise Émond  
Helen Martz  
Angelina Campelone

#### 4 avril :

Anne Cutler-Smith

#### 5 avril :

Marie Josée Déziel  
Manon Dupont  
Alexandre Solon  
Guillaume Chiasson  
Jean Paul Dupuis  
Andrée Themens  
Louise Morin, *adm.c*  
Domenico Colasurdo,  
*resp. sacs de sable*

#### 6 avril :

Micheline Lauzière  
Lise Letellier

#### 7 avril :

Diane Lapierre

#### 8 avril :

Ginette Robert

#### 9 avril :

France Maheux  
Claudette Goulet  
Irène D-Lalonde  
Christiane Agnessi

#### 10 avril :

Ginette Beaudoin  
Fatima Borges

#### 11 avril :

Diane Bilodeau  
Hélène Hamel  
Carole Forcier  
Pauline Fyfe  
Madeleine Hallé

Marcelle R.Presseau  
*Animatrice Ateliers  
d'écriture créatrice*

#### 12 avril :

Micheline Marquaire  
Mary-Ann Jottrand

#### 13 avril :

Réjeanne Masse  
J-Jacques Legault  
Bernice Dove

#### 14 avril :

Anna Thériault  
Diane Therrien

#### 15 avril :

Soline Roy

#### 16 avril :

Manon Bourbonnais  
J-Michel Chagnon  
Daniel Boucher  
Brian Gledhow  
Claudette Perrier

#### 17 avril :

Françoise Boucher  
Marielle Moreau  
Yolande Martel  
Ann Talarico

#### 18 avril :

Yolande Morin

Diane Patry  
Suzanne Corbeil  
Christian Avard  
Loes Adams

#### 19 avril :

Violette Lanthier  
Johanne Lalande

#### 20 avril :

Jacqueline Li  
Clovis Gauthier  
Wilfred Liu  
Paul Bédard  
Lucie Chartrand  
Chantal Trépanier

#### 21 avril :

Suzanne Ancel  
Lise Thomas

#### 21 avril :

Claudette Quesnel

#### 23 avril :

Marie Arnelle Pierre

#### 24 avril :

Louise Christiano  
Suzanne Pigeon  
Casilda Rose

#### 25 avril :

Vicky Marashlian  
Francine Guérin  
Joanne Blackburn  
Fernande Bois

#### 26 avril :

Michèle Deschamps  
Monique Émond  
Diane Pitre

#### 28 avril :

Perle Ratté  
Micheline Taillon  
Florence Roy  
Francine Bouchard  
Elaine Bonhomme

#### 29 avril :

Lise Fortin  
Huguette Rouillard

#### 30 avril :

Christiane Marcil  
Josée St-Aubin

# Bonne fête à ...

**1er mai :**

Pierrette Boyer  
Pierrette Beauvais

**2 mai :**

Mireille Laliberté  
Marie-Anne Rosa  
Nicole Beaulieu  
Basina Francescangeli

**3 mai :**

Denise Morand  
Claudette Archambault  
Liette Nadon  
Jacqueline Légaré,

**4 mai :**

Paul Doucet  
Jean-Louis Larouche  
Claudette Tremblay  
Huguette Firmini  
Colette Filiatraut

**5 mai :**

M-Yolanda Carbone  
Theo Niculescu

**6 mai :**

Roseline Dionne

**8 mai :**

Patricia Clinton  
Gisèle Chartrand

**9 mai :**

Yolande Lemire  
Denise Fournier  
M-Amelia Silva  
Ginette Grandchamp  
Denyse Montreuil

**10 mai :**

Eliette Vallée  
Bela Oudit  
Nicole Boudreau  
Josephine Francis  
Jacqueline McElligot

**11 mai :**

Solange Raymond  
Liliane Vallée

**12 mai :**

Jean O. Lavallée  
Charlyne Arbour  
Lise Cody

**13 mai :**

Nicole Duplantie

**14 mai :**

Henriette Desrivières  
Cécile Rousseau

Nicole Burnham  
Serge Guenette  
Marielle Lavoie

**15 mai :**

Claudette Legault  
Jeannine Dougeon  
Dorothée Dumont

**17 mai :**

Renée Charron  
Willy Noelmans

**18 mai :**

Nicole Ménard  
Mariette Bourbonnais  
Sylvie Langelier

**19 mai :**

Louise Séguin  
Gisèle Gagné  
Rachel Cormier

**20 mai :**

Lise Levasseur  
Claire Mondou  
Josée Harpin  
Suzanne Morin  
Lucette Loiseau

**21 mai :**

Rita P. Yeon  
Louise Dubé

Gustavo Grisales  
Lucie Cabanié  
Louise Pomerleau

**22 mai :**

Lorraine Bélanger  
Diane Joannette  
Michele Tanguay  
Gilles Normandin

**23 mai :**

Francine Morand  
Lorraine Bannon  
Diane Blain  
Reine Conway  
Lise Comtois  
Suzanne Biron

**24 mai :**

Jeanette Malouin  
Micheline Yildiz  
Sylvie Rivard  
Françoise Carbonneau

**25 mai :**

Ulric Marcotte  
Suzanne Messier

**26 mai :**

Thérèse Pilon  
Philippa Fournillier

Jocelyne Chartré  
Florence Séguin  
Martine Sistac

**27 mai :**

Remus Suciuc  
Yolande Rousseau  
Ben Waring

**28 mai :**

Claudette M. Roy  
Olga Innocenti  
Marie-Paule  
Brind'Amour  
Lise Sirois, *resp. Scrabble*

**29 mai :**

Claudette Levasseur

**30 mai :**

Francine Dicaire  
Francine Tremblay,  
*prof. Tonus & Stretching*

**31 mai :**

Mireille Brien  
Émilie Laplante,  
*Coord. dév. social*

**1er juin :**

Lise Reid  
Diane Vaillant  
Jacqueline Slevan

**2 juin :**

Mario Boulet  
Madeleine Fleurent  
Barbara McIlwaine  
Louise Lambert

**3 juin :**

André Doucet  
Geneviève Leroux  
Céline Veilleux

**4 juin :**

Jacques Paquette  
Mathilda Molyneux  
Antoinette Faubert  
Louise Chevalier

**5 juin :**

Lise Morin  
Marcelle Lalande

**6 juin :**

Nicole Bergeron  
Ginette Beauchamp

**7 juin :**

Nicole Péladeau  
Gilles Sauriol  
Diane Doucet  
Huguette Cocher

**8 juin :**

Carole Poirier  
Françoise Séguin

**9 juin :**

Micheline Leblanc  
Josée Leroux  
Ginette Cyr  
Lyse Lévêque

**10 juin :**

Hélène Choquette  
Huguette T. Poitras  
Gisèle Foisy

**11 juin :**

Denis Lussier  
Claude Lachapelle  
André Carrière

**12 juin :**

Denise Gagné  
Michelle Gauthier  
Manon Plante

**13 juin :**

Jacinthe Clément  
Claire Deschamps  
Micheline Roy  
Denise Valade  
Louissette Charrier  
Nicole Labbé  
Suzanne Ouellette,  
*chauffeure du MoulinBus*

**14 juin :**

Claudio Di Ruscio

**15 juin :**

Ginette David  
Odile Bélanger

**16 juin :**

Marcelle Carrière  
Gaetane O'connor  
Cleopatra Ashby  
Michel Dulude, *adm. c.a.*

**18 juin :**

Diane Presseault

**19 juin :**

Diane Côté  
Suzanne Dubuc

**20 juin :**

France Derepentigny

**21 juin :**

Roxanne Labrosse  
Lorraine Pilon  
France Archambault  
Michel Racicot  
Laurette Montpetit  
Marthe Delaunière

**22 juin :**

Nicole Millaire  
Jocelyne V-Bourque  
Guy Robert

**23 juin :**

Monique Boisclair  
Claudine L'Écuyer

**25 juin :**

Andrée Groulx  
Fernande Larivière  
France Granger

**26 juin :**

Madeleine Frappier  
Michel Desaulniers  
Jeanne Larivière  
Ginette Paquette

**27 juin :**

Ida Ryan  
Pierre Sanssoucy, *prof de sculpture*

**28 juin :**

Line Simard  
Claudette Asselin  
Lorraine Asselin  
Claude Duchesnay  
Philippe Poissant  
Lorraine Asselin

**29 juin :**

Ginette Leduc  
Pierre Boisjoli  
Adélar Hubert

**30 juin :**

Charlotte Lemonnier  
Ghislaine P-Cantin  
Louise Lacoste  
Denora McCane

# Bonne fête à ...

**1er juillet :**

Micheline Bigras

**2 juillet :**

Sonia Wygodansky

Camille Cordeau

**3 juillet :**

Yolande Turbide

Ilowa Jones

**4 juillet :**

Lise Levesque-Grenier

**5 juillet :**

Louise Gemme

Marcel Leduc

Céline Benoit

Yvonne Robichaud

Linda Low

**6 juillet :**

Nicole Grenier

Danielle Roby

Elienne Bouffard

Maureen McCann

**7 juillet :**

Lise Dupont

**8 juillet :**

Fernanda Carvalho

Lise Goyer

Réal Chèvrefils

Gisèle Chevalier

**9 juillet :**

Rosaria Fabbia

Jeanne Paradis

Simonne Boulay

Robert Lesage

**10 juillet :**

Pauline Essiambre

Raymond Dionne

Carmen Vallée

Louise Hébert

**11 juillet :**

Maurice Fréchette

Johanne Mongeau

Gordon Pitts

Jeannine O. Bouchard

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

Diane Lavoie

Francois Goulet

Michael Nimbley

Christiane Hamel

Agnes Robertson

Louise Vallières

**13 juillet :**

Denise Cartier

Jean Montreuil

Jean Fortin

André Simonet

Claude Dupras

Lise Girard

Sylvie Martinet, *cuisinière***14 juillet :**

Nicole Lacroix

Louise Guertin

Suzanne Pinsonneault

Ilme Bunter

Bernard Beaulieu

**15 juillet :**

Florence V. Lambert

Pierre Gauthier

Louise Vinet

Jean Deschambault

**16 juillet :**

Jocelyne Philie

Claire Mailloux

**17 juillet :**

Gisèle Caron

Pierrette Paquette

**18 juillet :**

Marcel Marquette

Carmelle Marci

**19 juillet :**

Lorraine Ste-Marie

Cécile Narbonne

Suzanne Goyette

**20 juillet :**

Suzanne Montpetit

**21 juillet :**

Réjeanne Marcotte

Christiane Babin

**22 juillet :**

Michel Lajeunesse

Lorraine Moineau

Suzanne Ste-Marie

Cécile Besner

Michael Beluse

J-Maurice Boisvert

Reine Bouthillier

Nicole Morin

**23 juillet :**

Diane Brosseau

Martine Barrette

Nicole Plante

Denyse Constantneau

Yvette Noël

Lise Flageole

**24 juillet :**

Huguette P. Mitchell

Nicole Boucher

Cécile Chabot

**25 juillet :**

Claudette Laforest

Norman Allaire

Lilian Cholette

**26 juillet :**

Lise Bordeleau

Pierre Tardif

**27 juillet :**

Hélène Pigeon

Michel Viau

**28 juillet :**

Agathe Larocque

Maria Angelini

**29 juillet :**

Thérèse Bernier

Donat Essiambre

Diane Meloche

Luisa Mercury

Ronnie Gualano

**30 juillet :**

Lise Gougeon

Suzanne Tardif

France Nimbley

**31 juillet :**

Gilbert Martin

Jeanne Frégault

Solange Choquette

Lucie Corriveau

**1er août :**

Nicole Asselin

Albina Mattia

**2 août :**

A-Marie Montpetit

Claudette Mallette

**3 août :**

Claire Franche

Madeleine Brabant

Fernand Normandin

Carole Bigras

**4 août :**

Pierrette Lusignan

Germaine Gravel

**5 août :**

Cécile Gauthier

Gurdene Reid

Denise Dupuy

Luc Sauvageau

Céline Mainville

**6 août :**

Walter Widmer

Gisèle Therriault

Marie J Lemieux

**7 août :**

André Grenier

**8 août :**

Gérard Sareault

Denise Gérard

Donald Prince

Rolande Dubeault

J-Guy Berlinguette

Amel Ladjelate

**9 août :**

Louise Plante

Yves Blain

Odette P. Fichaud

**10 août :**

Monique Lorrain

Denis Vallières

Christiane Lefebvre

Johanne Myre

**11 août :**

Micheline Bernier

Michelle Barthell

Maurice Descoteaux

Jocelyne Dagenais

Carolle Lussier

**12 août :**

André Mercier

**16 août :**

Fernande Chapagne

Béatrice Sévier

**17 août :**

Monique Leroux

Lise Robert

Maurice Bentkowski

Monique Héroux

**18 août :**

Monique Gosselin

Estelle St-Pierre

Danielle Chevalier

Francine Belisle

**19 août :**

Marjolaine Beauchamp

Louise Cotton

Leo Lapointe

**20 août :**

Denise Allen

Madeleine Bossé

Anne Redmond

**21 août :**

Colette Deschamps

Gisèle Le Bel

Naima Akdouren

Jocelyne St-Pierre

Estelle Fournier

Johanne Lauzon,

*prof de peinture***22 août :**

Fleurette Descent

Linda Kerr

Brian Robertson

**23 août :**

Pauline Hébert

**24 août :**

Diane B. Daigneault

Sylvie Boisseau

Victorine Haché

Jeanne Bradette

**25 août :**

Maude Gilbert

Marianne Laberge

Suzanne Roy

**26 août :**

Louise Cyr

Louise B. Bélanger

**27 août :**

Hélène Lemire

Yvette Latour

Murielle Volikakis

**28 août :**

Liette Quenneville

Lise Denonville

Francine Bellefeuille

**29 août :**

Yolande Faubert

Louise Brunette

Jacques Bourdeau

Denise Gendron

Jeannine Béland

J Antonio Villanova

Alice King

**30 août :**

Nicole Jetté

Serita Bougie

Lise Grondin

France Ducharme

**31 août :**

Lucie Renaud

Maryse Lepage

Ginette Leroux

Nicole Savage

Claudette Primeau

# Babillard

## 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 **lundi 1 avril 2019** 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 pré-inscription du 1 au 5 avril prochain.

## Bulletin Board

### ANNUAL EXHIBITION

As is customary, we will hold the annual exhibition from the 25th to the 28th of April.

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 be Thursday 1:00 pm to 7:00 pm, Friday & Saturday 11:00 am to 7:00 pm and Sunday 11:00 am to 5:00 pm.

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 2019

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 1st to the 5th.

Registration for people who wish to switch class(es) and new members residing in LaSalle : the week of April 15th to the 22th.

Registration for everybody : As of April 22th (until Friday August 23th).

## Dîner communautaire Le jeudi 9 mai à 12h

### Menu: Cuisse de poulet



**Billets/Tickets : 7\$**  
Places limitées/Limited seating

## Dîner communautaire Le mardi 28 mai à 12h

À l'occasion de l'Assemblée générale annuelle

### Menu : Pain de viande



**Billets/Tickets : 7\$**  
Places limitées/Limited seating  
Membres seulement/Members only

## Activité de partage Half n' Half

### Gagnants de mars Winners for March

1 : Jean-Paul Dupuis 118,50\$  
8 : Ronnie Gualano 98,00\$  
15 : Mme Marquas 130,00 \$  
22 : Gérard Sarreult 97,50\$  
29 : Michael Béluse 59,45\$

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

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

## Semaine de l'action bénévole du 7 au 13 avril



Pour en savoir plus sur nos activités, suivez-nous sur les réseaux sociaux!



«La solidarité et l'entraide existent depuis le début de l'humanité. Bien que l'individualisme prend parfois le dessus sur la nature profonde de l'être humain, il est plus important que jamais que les communautés osent placer ces valeurs au centre de leurs préoccupations.

Oser bénévoler, c'est trouver un équilibre entre implication bénévole, vie professionnelle et personnelle. De plus, s'entraider et être solidaires les uns avec les autres améliorent la santé psychologique et physique. Cela permet également d'entretenir un lien social et d'ouvrir des opportunités de carrière.

Le Québec doit oser bénévoler davantage ! Cette année, et pour toutes les autres à venir, nous voulons que les Québécoises et Québécois osent être solidaires les uns avec les autres.

Ayez l'audace de faire le pas - osez bénévoler ! »

Source: Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

## Le coin des gourmands : Le temps des sucres

### Gâteau nuage à l'érable (source: Ricardo)



#### INGRÉDIENTS

- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 6 œufs, tempérés et séparés
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 % (voir note)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- Beurre d'érable, à la température ambiante, pour le service

#### PRÉPARATION :

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

Dans un grand bol, déposer les blancs d'œufs. Réserver.

Dans une grande casserole, porter à ébullition le sirop d'érable. Cuire à feu élevé sans remuer jusqu'à ce qu'un thermomètre indique 120 °C (250 °F), soit environ 10 minutes.

Fouetter les blancs d'œufs au batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Avec le batteur toujours en marche, verser le sirop chaud en filet sur les blancs en évitant les fouets du batteur. Augmenter la vitesse et fouetter continuellement jusqu'à ce que la meringue forme des pics fermes.

Dans un autre bol, mélanger les jaunes d'œufs avec la crème et la vanille à l'aide d'un fouet. Ajouter les ingrédients secs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer le quart de la meringue dans la pâte en remuant. Toujours à l'aide du fouet, incorporer le reste de la meringue en pliant délicatement.

Répartir la pâte dans un moule à gâteau des anges non antiadhésif et non beurré de 25 cm (10 po) de diamètre. Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme après une pression du doigt à la surface.

À la sortie du four, placer immédiatement le moule à l'envers sur une grille et laisser refroidir le gâteau complètement, soit environ 3 heures. Passer une fine lame entre la paroi du moule et le gâteau. Démouler. Le gâteau se conserve 3 jours sous cloche. Au moment de servir, napper d'un filet de beurre d'érable.

## Décès



Nous offrons nos sympathies  
aux familles

Monsieur Walter Widmer (membre) a perdu son épouse, Gisèle Smith Widmer, le 24 mars 2019.

Caroline Lussier, adjointe administrative a perdu son beau-père, le 20 mars dernier,

## Petites annonces

Chat à donner, adulte Himalayen blanc, yeux bleus, femelle, pas opérée, pas dégriffée. Mme Lemire: 514 365-3660

Secrétaire en bois avec un "ROLLER TOP" et plusieurs tiroirs ainsi qu'un endroit pour mettre un écran d'ordinateur et sa tour. DIMENSION: H= 51" L= 54" P= 29" PRIX : 600\$.

Bicycle de promenade pour femme de marque DEVINCI LIFESTYLE CUSTOM STEPTHRU, avec une béquille aluminium, support pour bouteille d'eau, pompe à air pour pneu, sac de transport et cadenas en U avec sa chaîne .PRIX POUR LE TOUT : 350\$

## Soupe gratuite

Tous les mercredis à 12h00 l'Église Adventist Church situé au 7780 Champlain Blvd, Lasalle offre de la soupe gratuitement à l'ensemble de la population.

Veillez noter que les services de l'église sont offerts en anglais, mais tout le monde est bienvenu.

Every wednesday at 12:00 pm the Adventist Church situated at 7780 Champlain Blvd, Lasalle offers free soup for lasalle population.

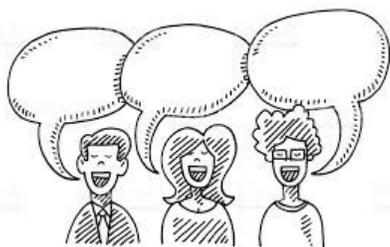


## Divers moyens de communication

Nous avons le journal interne **L'Express** en format papier à tous les débuts du mois de septembre à avril.

**L'info-membre** est un courriel hebdomadaire avec des informations sur les menus au Café des aînés ainsi que les activités et services de l'organisme.

Le **site Internet** de l'organisme: [www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org) est une belle plate-forme d'information pour mieux connaître tous les programmes ainsi que la structure organisationnelle. du Centre.



La **télévision dans le Café des aînés** permet un rappel de toutes les activités et services mensuellement.

L'organisme est aussi sur les réseaux sociaux:

**Facebook** au nom du Centre du Vieux Moulin de LaSalle

## L'équipe de l'Express

**Responsable :** Émilie Laplante  
**Collaboratrices régulières:** Hélène Lapierre, Stéphanie Lambert, Caroline Lussier, Alejandra Heredia

**Impression :** Chantal Arseneault

**Bénévole correctrice:**

**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](http://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



**Siège social de l'organisme :**  
7644 rue Édouard, (angle 4e ave)  
LaSalle (Québec) H8P 1T3  
**Téléphone :** 514.364-1541  
**Télécopieur :** 514.364-6565