

Journal L'Express



*Le Conseil d'administration,
la directrice générale et toute l'équipe du
Centre du Vieux Moulin de LaSalle vous
offrent leurs meilleurs vœux pour la période
des Fêtes.*

*Santé & bonheur pour
l'année 2020*



Sommaire

Mot de la direction

Page 2

À ne pas manquer

Page 3-4

Volet d'activités

Page 5

Enjeux de société

Page 6

Bénévolat

Page 7

Nouvelles en vrac

Page 8

Place aux membres

Page 9-10

Bulletin Board

Page 13

L'équipe de l'Express

Collaborateurs (rices): Alejandra Herida, Caroline Lussier, Émilie Laplante, Hélène Lapierre, Isabelle Morin, Stéphanie Lambert,
correcteurs : Bénévole

Impression: Chantal Arseneault

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

7644 rue Édouard (angle 4^{ième} ave), bureau 210
LaSalle, Québec H8P 1T3
Téléphone: 514-364-1541
Télécopieur: 514-364-6565

Administration: De 08:30 à 17:00
Du lundi au vendredi
Café des aînés: De 07:30 à 15:00
Du lundi au vendredi



Avec la neige qui est arrivée un peu trop tôt dans le mois de novembre, nous sommes déjà dans l'ambiance du temps des fêtes. Personnellement, j'entre dans la période des fêtes à partir du premier décembre. Ici, le mois de décembre regorge d'activités et d'occasions de partager de beaux moments ensemble. Cette période de l'année est propice aux rencontres de familles ou d'amies, on se gâte sans trop de culpabilité, les présents, les petites attentions, les gens sont joyeux, l'ambiance est à la fête. J'aime Noël, les flocons blancs qui tombent tranquillement et ces lumières qui scintillent dans les rues et dans les yeux des petits et des grands.

Malheureusement, pour d'autres cette période de l'année se vit seule, avec la maladie ou sans entourage. J'ai toujours une pensée d'amour et de tendresse pour ces gens-là.

Au Centre, il y a des initiatives comme Un geste qui vaut la peine et les repas des fêtes. Les cadeaux amassés avec

vos participations sont enveloppés avec générosité et livrés aux domiciles d'une centaine d'ainés de la communauté. Cette activité est un prétexte pour passer un peu de temps de qualité avec des bénéficiaires des services à domicile de l'organisme. Des équipes de bénévoles partent et sèment un peu de joie dans la communauté. Il existe beaucoup de solidarité pendant cette période et cela permet d'accrocher des sourires chez ces plusieurs personnes.

Chacun à notre façon, nous pouvons faire quelques choses de bien pour une autre personne, une belle parole, une douce attention, de l'écoute active, de la tendresse, un regard empathique, un bonjour, avec le sourire et j'en passe. Je vous invite à faire un peu la différence dans la vie des personnes que vous croisez sur votre chemin de la vie !

Que ce Noël vous apporte

Joie et prospérité

Que vos rêves se réalisent

Aussi incroyables soient-ils

Que la santé soit bonne

Que la vie soit douce

Nos plus tendres pensées

Pour les fêtes de fin d'année.

Hélène Lapierre

Le volet intervention accueille 2 stagiaires

Le volet intervention est heureux d'accueillir 2 stagiaires en ergothérapie de l'Université de Montréal cet automne, Audrey-Pascaline Segla et Catherine Robitaille. Les deux étudiantes se rendent à domicile pour faire des visites d'amitié chez deux femmes âgées, pour un total de 35 heures de stage. C'est non seulement l'occasion de développer des aptitudes relationnelles auprès de la clientèle de 50 ans et plus, mais d'également avoir la chance de découvrir une personne dans sa complexité et d'offrir une présence pouvant réduire l'isolement pendant un certain temps. Nous leur souhaitons un bon stage !

Université 
de Montréal

Présentation des groupes de deuil aux étudiant.e.s en technique d'éducation spécialisée au Collège Lasalle

L'animatrice des groupes de deuil au Centre du Vieux Moulin de Lasalle, Stéphanie, a fait des présentations à deux groupes d'étudiants du Collège Lasalle le 25 septembre dernier. Il s'agissait d'une opportunité de partager certaines expériences d'animation de groupe dans ce contexte particulier, et d'échanger avec des étudiants(es) en dernière année de technique, dans le domaine social. C'était un plaisir de pouvoir mettre en place un tel partage, grâce à l'invitation d'une professeure, également professeure de Zumba Gold au Centre du Vieux Moulin LaSalle, Édith Bernier !

Dîner communautaire Spécial Temps des fêtes



Tirage des prix de la campagne Centraide lors du dîner

Mardi 3 décembre 2019 à 12h

Menu traditionnel

Tourtière, dinde, purée de pommes de terre, légumes

Dessert, thé et café.

Vous pouvez vous procurer votre billet
à la réception au coût de 7\$

Pour membre seulement

C'est l'heure du Tricot'hon

Vous vous êtes inscrites pour le Tricot'hon? C'est maintenant l'heure de mettre la main à la pâte. Si vous n'aviez pas donné votre nom pour participer au marathon de nichons tricotés, vous pouvez tout de même vous joindre à nous. L'objectif de cet avant-midi : Tricoter le plus de prothèses mammaires afin de les remettre aux femmes ayant subi une mastectomie. Il y aura des prix de présence et un léger goûter.

Vendredi 6 décembre de 10h00 à 16h30
au local 211



Petit rappel : Un geste qui vaut la peine



Nous sommes encore à la recherche de cadeaux pour nos bénéficiaires. Nous avons besoin de cadeaux pour hommes et femmes

Il y a plus de 90 bénéficiaires à qui nous souhaitons offrir un présent pour le temps des fêtes.

Tous les types de cadeaux sont admis, sauf l'alcool et les chandelles. Voici quelques suggestions: produits de bain (homme/femme), pantoufles, paire de gants, carnet de notes, thé ou café, tasse, napperons, couverture, etc.

Merci pour votre grande générosité

À vos casseroles- Spécial Noël

Il reste encore quelques places pour participer au cours de cuisine de Noël. Venez revisiter le traditionnel menu de Noël en compagnie de Rajaa Aziz, cheffe retraitée du Sheraton. La préparation du repas se fera en équipe selon les bons conseils et directives de notre bénévole. Ensuite, nous prendrons un moment pour partager et savourer ce merveilleux repas.

Au menu

En entrée : Prochetta de creton aux tomates et pesto

Au repas : Poitrines de dinde farcies

Au dessert: Bûche de Noël au chocolat revisité

Date: Jeudi 12 décembre

Heure: 15h00 à 19h00

Lieu: Café des aînés

Prix : 12\$/personne

Veillez noter que vous devez vous inscrire avant lundi le 9 décembre 2019 17h00.

Dîner communautaire



Mardi 14 janvier 2020 à 12h

Au menu :

Lasagne

Dessert et breuvage inclus

Billet en vente aux coût de 7\$

Vous pouvez vous procurer votre billet à la réception.

Pour membre seulement

Pour ceux et celles qui apportent leur lunch et qui souhaite participer quand même à l'activité de groupe dans le Café, vous devez nous aviser pour réserver votre place et un coupon spécial vous sera remis pour bien vous identifier.

Ligue du Vieux Poêle



Le groupe d'hommes du mois de décembre portera sur un thème musical. Gilles Decelles vous verra voyager dans les époque grâce à la musique.

Mardi 3 décembre 2019, à 9h30 au local 211

Pour le mois de janvier ce sera au tour de Denis Vallière de partager sa passion des orgues. Venez découvrir cet instrument à vent majestueux au son unique.

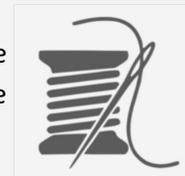
Mardi 14 janvier 2020, à 9h30 au local 211

Les rencontres sont suivies d'un dîner communautaire, n'oubliez pas de réserver votre billet.

Avez-vous vu nos nouveautés?

Voici quelques activités qui s'ajoutent à la programmation du Centre du Vieux Moulin. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Initiation au tricot et la couture : Venez découvrir les bases de la couture et du tricot : lecture de patron, rattraper une maille, épingler, découdre une couture, coudre un bouton, les types de mailles, rabattre les mailles, réparer un vêtement, etc.



Vendredi matin de 9h à 12h



Dépannage informatique : Vous avez une tablette électronique, un ordinateur portable ou un cellulaire, mais vous avez des questions sur leur utilisation. Venez aux séances de dépannage informatique. Poser vos questions, que ce soit transférer des photos, écouter de la musique, utiliser les réseaux sociaux, etc. Ce n'est pas un cours, mais bien un atelier libre où vous posez vos questions.

Vendredi matin de 10h30 à 12h00

Crib et jeux de société : Venez jouer au Crib et découvrir de nouveaux jeux de société de styles différents. Vous serez guidés par une personne qui connaît les règles du jeu. Plaisir garanti !



Vendredi de 9h30 à 12h00



Yoga en douceur : Soucieux de répondre à la demande pour les cours de yoga, nous offrons maintenant un nouveau groupe. La case horaire n'est peut-être pas l'idéal, mais tout même nous pourrions offrir le cours de yoga à plus de monde possible

Mardi 12h00 à 13h00

Tonus & Stretching : Un nouveau cours de tonus et stretching débutera en janvier 2020. Ce cours d'exercices vise l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs en alternance. Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun.



Vendredi de 14h30 à 15h45

Encore quelques places disponibles

- Tricot
- Création médium
- Sculpture sur bois
- Zumba Gold
- Initiation au Tai Chi
- Yoga en douceur
- Peinture
- Écriture Créatrice
- Aérobic sans saut
- Peinture décorative et faux-vitrail
- Couture
- Méditation pleine conscience
- Dessin
- Initiation peinture déco et faux vitrail
- Aquarelle:

Que faire quand « y'a pas d'joie » au temps des fêtes ?



Le temps des fêtes est souvent lié, pour plusieurs, à des souvenirs de réunion avec les proches. Alors qu'ils ne sont pas toujours associés à des moments heureux, ils le sont souvent, et peuvent donc être accompagnés d'une forme de nostalgie. Pourquoi ne pas en profiter pour inviter un proche (ou un moins proche!) à aller prendre un café? Ou encore pour planifier vos prochaines activités en vue de l'hiver? Si le besoin de parler, ou la déprime se fait plus intense, sachez que vous êtes toujours les bienvenus à discuter avec les membres de l'équipe du Centre du Vieux Moulin, et que des intervenantes peuvent aussi vous porter une oreille bienveillante. Il y a également des lignes d'écoute utiles, dont Tel Aînés (514) 493-4484, ou même Suicide Action Montréal dans le cas où les idées suicidaires se font présentes 1 866 277-3553. Pour favoriser l'échange entre membres du Centre, nous avons pensé instaurer une banque de noms de personnes intéressées à socialiser pendant le temps des fêtes. Voilà comment ça fonctionne:

Banque de personnes intéressées à socialiser pendant le temps des fêtes

1. Donnez votre nom et numéro de téléphone à la réception du CVML : 514-364-1541
2. Toutes les personnes qui auront partagé leur contact recevront un appel du CVML dans la semaine du 16 décembre, vous indiquant les autres noms et téléphones des participants(es) intéressés(es)
3. Ce sera à vous de contacter ces personnes afin d'organiser une sortie, un repas ou ce dont vous aurez l'envie. En résumé, nous facilitons le partage de contacts avec des personnes ayant un intérêt de socialiser dans le temps des fêtes, et vous prenez l'initiative de vous rencontrer!

Réduction des coût de stationnement dans les hôpitaux et CHSLD



«Moins cher pour se stationner dans les hôpitaux et les CHSLD» c'est ce que mentionne l'[article](#) de *La Presse* paru le 10 novembre 2019. Il y a quelques semaines, la ministre McCann a annoncé que dès le printemps 2020 une nouvelle tarification entrera en vigueur . Le tarif maximal pour une journée sera fixé entre 7 \$ et 10 \$ et les deux premières heures de stationnement seront gratuites. Aussi, les personnes en CHSLD pourront choisir deux proches qui n'auront pas à payer pour les frais de stationnement.

Nos aînés sont connectés

La firme Cefrio indique que près d'un aîné québécois sur trois (31 %) utilise au moins un objet ou un outil numérique, que ce soit pour prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé (18 %), faire le suivi de sa santé (13 %) (poids, qualité du sommeil, activités physiques, pression artérielle, etc.) ou encore, gérer une prescription ou renouveler des médicaments sur le Web ou par le biais de l'application mobile de sa pharmacie (10 %).

Source: Info-lettre COMACO





Je bénévole

«Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, c'est qu'il n'a pas de prix.»

Il nous manque encore quelques bénévoles pour le projet -

Un geste qui vaut la peine

Nous sommes à la recherche de personnes qui aimeraient emballer les cadeaux à offrir aux bénéficiaires des services de maintien à domicile. Dans une ambiance festive, les bénévoles emballent les cadeaux qui seront distribués.



L'emballage de cadeaux se fera mardi le 10 décembre prochain de 9h00 à 12h00.



Nous sommes également à la recherche de bénévoles qui assureront la livraison des cadeaux. La distribution se fera en équipe de deux personnes soit un chauffeur et un baladeur. Vous vous déplacerez de porte en porte afin de partager et de remettre le cadeau aux bénéficiaires et ainsi partager un moment avec eux.

La livraison est prévue lundi le 16 décembre 2019 à 9h30.

Hommage au bénévolat

Le bénévolat,
c'est l'art de la gratuité du coeur,
du geste et du temps.

Le bénévolat
ne connaît d'autres lois
que le besoin de l'autre,
percevoir avec lui et trouver ensemble les
solutions nécessaires.

L'engagement bénévole,
ne serait-ce pas là une façon d'humaniser
une société qui s'individualise
de plus en plus?

Le bénévolat,
c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat,
c'est un cheminement personnel :
c'est une fenêtre ouverte sur le monde.

Le bénévolat
a tellement de valeur
qu'il n'a pas de prix.

Source:

<http://www.jumafred.com/ema/txtdiv147.php>

Remplacement temporaire en cuisine (entre janvier et mars 2020)

Notre sommes à la recherche de la perle rare pour assurer un remplacement dans la cuisine . Si vous connaissez une personne à n'hésitez pas à nous la référer. Voici les grandes ligne du poste à combler pour une période de 6 à 8 semaines.

Tâches:

- *Préparation des repas au Café de aînés et à la popote roulante.
- *Menu, inventaire, achats, rotation, statistiques et planification de l'offre de service alimentaire selon les attentes de l'organisme
- *Respecter les règlements d'hygiène et salubrité
- *Travailler en collaboration avec les deux assistantes-cuisinières permanentes

Exigences:

- *Formation reconnue professionnellement en cuisine
- *Bonne connaissance du milieu communautaire et auprès des aînés
- *Grande force en organisation, polyvalence et expériences pertinentes

Pour plus d'information :

Téléphone: 514-364-1541

Courriel: direction@cvmlasalle.org



Mille Mercis

Vous êtes nombreux à avoir montré votre soutien dans le cadre de la campagne Centraide. Votre soutien permet à la fondation de soutenir plus de 350 organismes communautaires qui travaillent à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Grâce à l'achat de billets de tirage, de dons personnels et de votre participation au dîner spaghetti le Centre du Vieux Moulin a réussi à amasser plus de 1 500\$. Le montant officiel de la campagne sera dévoilé en janvier 2020.

AGISSONS ICI,
AVEC CŒUR



Centraide
du Grand Montréal

Congé des fêtes Horaire du Centre et du Café des aînés

Veillez prendre note que l'administration et le Café des aînés seront fermés du mardi 24 décembre 2019 au vendredi 3 janvier 2020.

Tous les cours, ateliers et les autres activités du vendredi reprendront le vendredi 3 janvier 2020. Les autres cours, atelier et activités débuteront dans le semaine du 6 au 10 janvier 2020.

Il y a des groupes de groupes des soutien et de socialisation qui reprendront dans les semaines suivants, veuillez vous adresser à l'admiration pour plus d'information



Rose...

Madame pinceau et monsieur rouleau se rencontrèrent sur un pot de peinture. Lui, d'humeur pourpre et tout jaune se dévisagèrent. Sur la chose, ils s'étendirent. De leur union vint le Rose.

Rose se répandit partout. Donnant le bonheur et la joie. Rose teinta d'humour les gris accablés. Elle adoucit sans vergogne les bleus virils. Elle rendit même intéressant les bruns monotones. Sa réputation devint mondiale.

Chemin faisant, pinte en gallon, Rose découvrit un bac. Bien qu'abandonné, ce contenant tout blanc lui offrait beaucoup d'espace et d'aisance. Elle s'y coucha et s'y sentit immédiatement à l'aise. Ce bassin devint son refuge. Ce récipient, vous comprendrez, en fût très fier. Trop fier et trop excité d'accueillir en son sein une telle vedette. Il s'en aspergea, s'en répandit, toucha la moindre goutte et s'en vanta, tant et si bien que la pauvre Rose n'y trouva aucun répit. Elle, de renommée internationale, vit son paradis vite envahi par des gestes de toutes les couleurs. Elle avait beau se concentrer, Rose risquait à coup sûr d'y perdre son essence. Il ne lui resta qu'à fuir. Retourne sur les chemins semés d'embûches et y suivre les méandres de sa vie, même au risque d'y déverser.

Soûlée par sa gloire, adulée par ses fans, Rose n'en était pas moins seule. Il manquait à notre jolie, un compagnon de bon allure.

Mais où trouver ce chef d'œuvre ?

Sur les véhicules et les bâtiments tout autant que sur les toiles de sa vie, Rose s'appliquait. Étalant son règne de lumières. Les ombres la craignaient, les dégradés la souhaitaient. Puis, un de ces jours ternes où Rose fréquentait des découpages déprimant, Bleu Royal arrive. Il la fit rougir, d'abord, puis elle en devint mauve. L'amour frappa Rose dans un étalage de couleurs éblouissantes. Leur nature, pourtant si différentes, s'accorda, s'harmonisa pour finalement se mélanger, se marier.

Ils s'éclatèrent de toutes les couleurs, éclaboussant leur entourage de leur passion. Depuis l'arc-en-ciel de leurs nuances habille toutes les fleurs de l'univers.

Coin des gourmands

Boule de Noël au Oreo



Portions: 20 petites boules ou 40 moyennes boules

Ingrédients

- 2 paquets de 500 grammes (17 oz) de biscuits Oreo
 - 250 grammes (9 oz) de fromage à la crème
- Du chocolat noir ou blanc pour le revêtement

Préparation

1. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Au robot culinaire, émietter les biscuits Oreo.
3. Couper le fromage à la crème en cubes et ajouter au robot.
4. Transférer le mélange dans un bol.
5. Rouler 40 petites boules avec vos mains et les déposer sur la plaque préparée.
6. Placer au réfrigérateur 45 minutes.
7. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat au micro-ondes.
8. Tremper chaque boule de biscuits dans le chocolat fondu, les remettre sur la plaque. Réfrigérer à nouveau, le temps que le chocolat durcisse.

Anniversaire du mois

1er décembre:

Thérèse Boyer-Legault
Diane Côté Brossoit
Daniel Blanchard
René Robert
Annie Borelli
Marc Hamel

2 décembre:

Louise Cuillierier

3 décembre:

Hélène Bossé
Bernice Doucet
Jean Filiatrault

4 décembre

Claudette St-Pierre
Mariline Thorne
Yves Lussier

5 décembre :

Danielle Aganier
Diane Lajoie
Diane Maheu

6 décembre :

Louise T Legault

8 décembre :

Monique Besner
Diane Gaudette
Lyn Edwards
Jean Bernatchez

9 décembre :

Gilbert Robertson
Bernadette Desmarais

10 décembre :

Louise Duguay
Lucia El Khoury
Hélène Galarneau

11 décembre :

Pierre Leclerc
Raymonde Beaumier

12 décembre :

Marcel Bougie
Jacqueline C. Lafortune

14 décembre :

Jacqueline Béluse
Marie Lavigne

15 décembre:

Pierrette Lussier
Marco Antoni Mendieta
Diane Fournier

16 décembre :

Ginette Paquette
Martine Baignée

17 décembre:

Normand Brodeur
Kathleen Kelly
Christiane Adam

18 décembre :

Michelle Roméo
Serge Rocheleau

19 décembre :

Claire Martin
Pierrette Marleau
Élaine Cecchini

20 décembre :

Robert Gervais
Alain Vinet

21 décembre :

Gisèle Bergevin
Marcel Bélanger
Hélène Gaboriault

Sansra Cox

22 décembre :

Louissette Bédard
Louise Bourbonnais
Noëlla Maltais

Louise Gellé

Louise Lévesque-Vachon

23 décembre :

Gisèle Baril
Francine Goyette
Nicole Gilbert

24 décembre :

Loïse Lajeunesse

25 décembre :

Aline Duquette
Linda DiRaddo
Rejeanne Lavoie
Noël Therrien

26 décembre :

Céline Lavigne
Jérina Collie

Claude Jeanneau

27 décembre :

Annette Grondin
Nicole Lecompte Gregoire
Myrielle Labissière

28 décembre :

Jocelyne Vezeau
Noémie Denis

29 décembre :

Suzanne Fredericks
Ronald Desrosiers
Agathe Kaigle

Danielle Ladouceur

30 décembre :

Pierre Gosselin, *V.P. du c.a.*

31 décembre :

Vicky Ewu

Covoiturage



Une membre de l'organisme, Louise Duguay est à la recherche de personnes avec qui elle pourrait covoiturer. Elle habite l'arrondissement Côte Saint-Paul. Elle vient à des cours et ateliers les lundis et les mercredis matin. Si jamais vous avez une voiture et que vous êtes prêt à partager le trajet, vous pouvez contacter Madame Louise Duguay au 514-765-0962.

Nos sincères condoléances aux conjoints (es) et famille

Le 12 novembre dernier Madelin Ouellette la sœur de Suzanne Ouellette (Chauffeuse Moulin bus) est décédée.

Merry Christmas & happy New year



Warmest thoughts and best wishes for a wonderful Holiday season from the board of directors, the general manager and the team of the Centre du Vieux Moulin de LaSalle !

Merry Christmas & a Happy New Year!

Christmas gifts

The tradition continues! We kindly ask your collaboration to gather Christmas gifts for the beneficiaries of our Home Care Services. We will be accepting gifts as of November 14 and they will be delivered on December 16th. Gentle reminders: we do not accept alcohol or candles for security reasons. Toiletries, cookies, scarves, socks, playing cards and other games are welcomed. No used goods accepted. Thank you !



Holiday break -Schedule of the Center and the Café des aînés

The administration and the Café des aînés will be closed from Tuesday, December 24, 2019 to Friday, January 3, 2020.

All Friday classes, workshops and other activities will start on Friday, January 3, 2020. Other classes, workshops and activities will begin in the week of January 6, 2020.

There are groups of support and socialization groups that will resume in the following weeks, please address the admiration for more information

Gagnants activité partage - Winners half & halg

Novembre 2019



1er novembre / November 1st : Denise Valade
 8 novembre / November 8th : Naghmeh Sarifi
 15 novembre / November 15th: Ben Waring
 22 novembre / November 22th: Gilles Pelletier
 29 novembre / November 29th; Christiane Babin

Décembre 2019



Centraide

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

Québec 

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2	3 <i>Dîner com. Noël</i>	4	5	6 <i>Tricot'bon -Nichons trico- tés-</i>	7
8	9	10 <i>Emballage de cadeaux</i>	11	12 <i>Activité : À vos casseroles pour Noël</i>	13	14
----- <i>Dîner de fin de session</i> -----						
15	16 <i>Livraison des repas et cadeaux</i>	17	18	19	20	21
22	23	24 <i>Veille de Noël</i>	25 <i>Noël</i>	26	27	28
----- <i>Congé férié</i> -----						
29	30	31				
----- <i>Congé férié</i> -----						