



**Centre du Vieux
Moulin de
LaSalle**

SOMMAIRE :

Activités/services:
2-3-4-5

L'intimidation : 6

Anniversaires: 7

Atelier d'écriture créatrice : 7

Bénévolat: 8

Invitation spéciale: 8

Café des aînés: 9

**Le coin des gour-
mands:** 9

Petites annonces : 10

**Une pensée pour
vous:** 10



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

L'Express

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

NOUVEAUTÉ



INTIMIDATION
EN PARLER C'EST AGIR!
TO TALK IS TO ACT

Série de 4 ateliers gratuits, avec petits goûters - Tirage de paniers alimentaires

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, en collaboration avec des représentants des Habitations à prix modique (HLM) pour aînés à LaSalle, Mayabel, Spiralis, le SPVM et divers collaborateurs vous invitent à aborder l'intimidation chez les aînés et le bien vivre ensemble.

Plus de détails en page 6. Inscription avant le 2 mars 2018 au (514)364-1541. Places limitées.

Free workshops, snacks and beverages - Food baskets raffles
The Centre du Vieux Moulin de LaSalle, in partnership with representatives of low-cost housing (HLM) for seniors in Lasalle, Mayabel, Spiralis, the SPVM and various collaborators, invite you to dynamic discussions on the topic of intimidation among seniors.

More details on page 6. Register before March 2nd 2018 at (514)364-1541. Limited places.

ENSEMBLE CONTRE

l'intimidation!

Famille

Québec



Le retour de la clinique d'impôts en mars et avril

La clinique d'impôts du Centre du Vieux Moulin de LaSalle offre aux personnes de 50 ans et plus à faible revenu, qui résident sur le territoire de l'arrondissement de LaSalle, la possibilité de faire remplir leurs rapports d'impôts gratuitement. Un coût de 3\$ est demandé pour la copie (obligatoire) de votre déclaration d'impôt.



La clinique d'impôts 2017 se déroulera comme à l'habitude au mois de mars.

Les vendredis **9-16-23 mars et le 6-13 avril 2018**

Les **critères d'admissibilité** sont déterminés par les gouvernements, à savoir:

- Personne seule: revenu annuel maximal de 25,000\$
- Couple: revenu annuel maximal de 30,000\$.
- De ces montants, il ne peut y avoir plus de 1000\$ d'intérêts de placements et dividendes et les propriétaires ne sont pas éligibles.

Toutes les personnes intéressées par ce service doivent prendre rendez-vous à compter du

12 février, 8h00.

Inscriptions au bureau 210 ou au 514.364.1541

Crédit d'impôt pour activités des aînés

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour activités des aînés si vous respectez les critères suivants :

- ⇒ Vous résidiez au Québec le 31 décembre 2017 ;
- ⇒ Vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2017 ;
- ⇒ Votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 41 165\$.
- ⇒ Vous ou votre conjoint (e) avez payé en 2017 des frais pour votre inscription à des activités physiques ou des activités artistiques, culturelles ou récréatives qui :
 - * Soit font partie d'un programme d'au moins huit semaines consécutives ou d'au moins cinq jours consécutifs ;
 - * Soit sont offertes par un club, une association ou une organisation semblable auquel vous avez adhéré pour une durée d'au moins huit semaines consécutives ;
- ⇒ Vous détenez un reçu attestant notamment des frais d'inscription ou d'adhésion qui donnent droit au crédit d'impôt (conservez ce reçu pour pouvoir nous le fournir sur demande)

Ce crédit d'impôt est égal à 20% du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit. Le crédit d'impôt maximal est de 40\$. Tous les montants engagés dans l'année 2017 sont acceptés, donc les frais de sessions 2018 payés en décembre dernier sont acceptés.

Ceux et celles qui correspondent aux critères d'admissibilité et qui souhaitent avoir un reçu de l'organisme pour bénéficier de ce crédit peuvent en faire la demande au bureau 210.

Seules les personnes ayant fait une demande pourront avoir un reçu officiel. Votre demande de reçu doit être faite avant le 28 février 2018.

Atelier sur la sécurité: LaSalle au féminin

LaSalle au féminin

Avez-vous déjà vécu une situation d'insécurité?

ZONE DE
CONFORT



ZONE DE
VIGILANCE



ZONE
D'ALARME



LaSalle au féminin est une série de 6 ateliers ouverte à toutes les femmes. Les ateliers visent le pouvoir d'agir des femmes. De plus, ils permettront de créer un espace de solidarité, augmenter la prise en charge de leur milieu et renforcer le sentiment de sécurité des femmes. Nous aborderons la confiance en soi, le rapport avec l'autorité et les sources d'inconfort du quartier. Pour terminer, nous visiterons le poste de police du quartier et un cours d'autodéfense sera offert. Les ateliers se dérouleront du 20 février au 27 mars 2018 les mardis de 10h à 12h30 au Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Pour les inscriptions, veuillez contacter la Table de développement social de LaSalle au 514-364-4999 ou le Centre du Vieux Moulin de LaSalle au 514-364-1541.



En
collaboration
avec



Conférence: GRATUITE Profils Générationnels

CONFÉRENCE GRATUITE:

« PROFILS
GÉNÉRATIONNELS : MIEUX
SE CONNAÎTRE POUR
MIEUX VIVRE ENSEMBLE »

Au Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Le 20 Février 2018
13h30



Cette présentation vise à démystifier les grandes différences entre les quatre générations qui se côtoient au sein de nos organisations. Quel était le climat politique, la réalité économique et culturelle quand sont nés les gens qui ont aujourd'hui 80 ans, 60 ans, 40 ans, 20 ans?

En quoi ces facteurs influencent-ils leur vision du travail, du bénévolat, des loisirs?

Voilà ce que propose cette conférence présentée par Maryse Bisson, agente de formation pour la Coalition pour le maintien dans la communauté.

La déprescription

On vous avait promis plus d'un article sur la déprescription, en voici un autre!

Par Dre Cara Tannenbaum, gériatre et directrice, [Réseau canadien pour la déprescription](#)

Un soir, alors que je travaillais à l'urgence, une septuagénaire est admise avec une hanche cassée. Je la questionne sur ce qui lui était arrivé : elle m'explique qu'elle avait perdu l'équilibre en allant aux toilettes au courant de la nuit, et était tombée au sol.

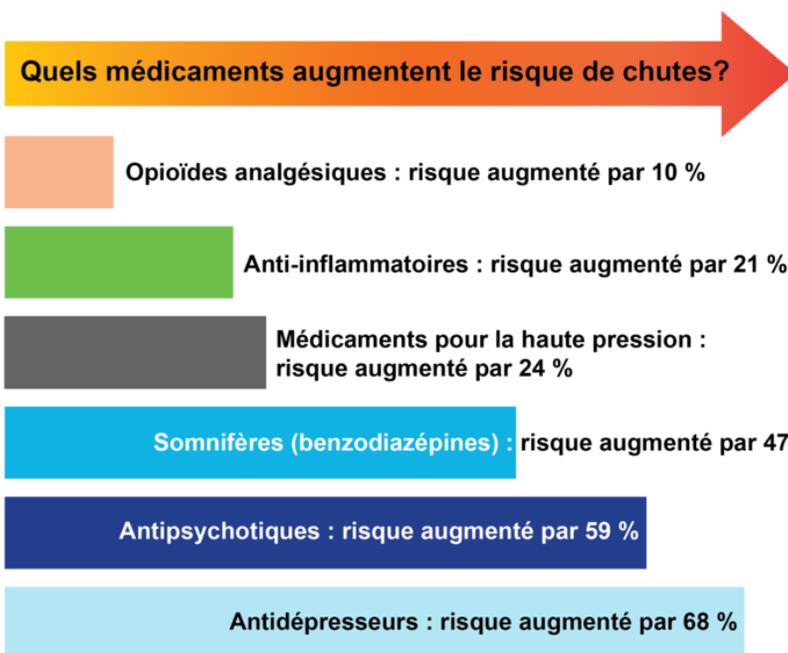
“Je suis bête,” m'a-t-elle dit. “J'aurais dû être plus prudente. Je vais maintenant devoir me faire opérer. Est-ce que je devrai annuler mon voyage en Floride prévu cet hiver?” J'ai eu le cœur serré. En tant que spécialiste des chutes et de l'équilibre, je suis au fait des statistiques alarmantes sur les aînés et les chutes – pour cette dame, son voyage en Floride aurait dû être le dernier des soucis...

Les médicaments peuvent causer des chutes

Je lui ai dit : “Vous n'êtes pas bête d'être tombée. Jetons un coup d'œil à ce qui a pu contribuer à vous faire tomber. J'aimerais qu'on révise ensemble vos médicaments, pour vérifier que votre chute n'a pas été causée par un effet secondaire.”

J'ai découvert qu'un somnifère lui avait été prescrit récemment. Je lui ai expliqué que ce médicament endort les neurones du cerveau, ce qui diminue la vigilance, ralentit le temps de réaction et mène à des chutes, des fractures et même à des accidents de voiture. “Personne ne m'avait dit que les somnifères pouvaient causer des chutes. Avoir su, je ne les aurais pas pris,” m'a-t-elle répondu.

Des conversations comme celles-ci m'ont mené à devenir spécialiste de l'usage sécuritaire et approprié des médicaments, et à devenir fière porte-parole de la déprescription.



Prévenir les chutes

Les risques associés aux médicaments peuvent être sous-évalués par un médecin trop occupé; par exemple, l'effet néfaste des somnifères sur la concentration et l'équilibre. C'est pourquoi les patients doivent être informés au sujet de leurs médicaments – et garder en tête les effets secondaires possibles.

Novembre est le mois de la prévention des chutes. Voici quelques médicaments à reconnaître si les chutes vous inquiètent*:

A. Les médicaments pouvant causer des étourdissements et de la somnolence. Ceci inclut les somnifères, les antipsychotiques, les antidépresseurs et les opioïdes.

La déprescription (suite)



B. Les médicaments qui diminuent le taux de sucre dans le sang tels que les médicaments pour le diabète de type 2 comme le glyburide (Diabeta®) et l'insuline.

C. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène (Advil®), le diclofénac (Voltaren®) et le naproxène (Naprosyn®, Aleve®).

D. Les médicaments qui peuvent causer une chute soudaine de la pression artérielle, par exemple les diurétiques comme le furosémide (Lasix®) ou les médicaments pour la prostate comme la tamsulosine (Flomax®).

*Prendre trois médicaments ou plus peut aussi augmenter les risques de chutes.

La bonne nouvelle

Maintenant, la bonne nouvelle : en restant bien informé, il est facile de prévenir les chutes causées par les effets secondaires des médicaments. La solution est de réduire, arrêter ou remplacer le médicament à risque de façon sécuritaire, TOUJOURS sous la supervision d'un médecin ou d'un pharmacien.

Parlez avec votre médecin ou votre pharmacien. Demandez-lui de réviser vos médicaments chaque année, pour vérifier si ceux-ci peuvent augmenter votre risque de chute.

Quelques questions à demander à votre médecin ou pharmacien au sujet de vos médicaments:

1. Pourquoi est-ce que je prends ce médicament?
2. Quels sont les bénéfices et les risques potentiels de ce médicament?
3. Est-ce que ça peut affecter ma mémoire ou me faire chuter?
4. Est-ce que je peux arrêter ce médicament ou en réduire la dose?
5. Avec qui dois-je faire le suivi et quand?

Ligue du vieux Poêle

La Ligue du Vieux Poêle souhaite remercier M. Cavaliere pour sa présentation qui fût très appréciée lors de la dernière rencontre de la ligue.

La prochaine rencontre sera le 13 février prochain à 9h30. M. Decelles animera la rencontre, qui portera sur la France. Veuillez réserver votre billet de dîner communautaire au Centre du Vieux Moulin si vous souhaitez dîner au Centre par la suite !





INTIMIDATION
EN PARLER C'EST AGIR!
TO TALK IS TO ACT

Série de 4 Ateliers

À chacun sa place

Atelier et repas communautaire, animé par Mayabel.

Début d'une discussion sur le bien vivre ensemble.

Ateliers en Français:

- 15 mars 2018 aux Habitations Trinitaire
- 20 mars 2018 au 760 Gamelin
- 30 mai 2018 au Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Atelier sur la communication et la gestion de conflits—Animé par Guillaume Lanctôt-Bédard de chez Spiralis

Ateliers en Français:

- 10 mai 2018 au 760 Gamelin
- 11 juin 2018 au Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Rencontre avec le personnel du SPVM—Aspects légaux reliés à l'intimidation.

Ateliers bilingues:

- 6 juin 2018 au 9576 JeanMilot
- 12 juin 2018 au 760 Gamelin
- 12 septembre 2018 au Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Évènement grand public

Théâtre, discussions, réflexion animée et art

Series of 4 Workshops

À chacun sa place

Workshop and community Meal, animated by Mayabel.

Opening the discussion for successful living together.

English workshops:

- March 6, 2018 at 9576 Jean-Milot
- March 29, 2018 at 720 Gamelin

Communication and conflict management workshop—Animated by Guillaume Lanctôt-Bédard from Spiralis.

English workshops:

- April 16, 2018 at 9576 Jean Milot
- May 14, 2018 at 720 Gamelin

Meet the SPVM staff—Legal aspects related to intimidation.

English workshops:

- June 6, 2018 at 9576 Jean Milot
- June 12, 2018 at 760 Gamelin
- September 12, 2018 at Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Public event

Theater, discussions, dynamic reflections and art

Ateliers gratuits, pour personnes de 50 ans et plus!
Inscription avant le vendredi 2 mars 2018. Places limitées



Bonne fête à ...

1er février:

Gillian Coulombe
Conrad Gallant
Louise Lebel

2 février :

Danielle Deslauriers
Marie Di Cesare
Rachel Grenier
Caroline Anderson

3 février:

Claire Proulx
Muriel Horan
Elias Perez

4 février

Louise Poliquin
Lise Quenneville

5 février:

Lise Lacelle
Roy Desaulniers
André Bourbonnais
Francisco Manrique

6 février:

Sylvie Chiasson, *assistante*
-cuisinière
Rita Clément

7 février:

Marthe Barthell

8 février:

Micheline Leboeuf

Diane R. Bélanger
Aline Daoust
Antoinette Mazzalongo

9 février:

Benoit Cormier
Diane Clément

10 février :

Sophia Gut
Claudie Martin

11 février :

Richard Tittley
Cécile Leblanc
Denise Fortin
Marie Félix
Ginette Bergeron
Francine Brunelle
William Read

12 février :

Nagat Atallah
Francine Legros
Maria Martini
Renée Thiffault

13 février:

Monique Logan
Rosianne Alain

14 février:

Monique Boileau
Monique R. Beaulieu

15 février:

André Presseau
Lucie Campeau
Francine Dextras
Helen Hayter
Pierre Lafond
Lise Fontaine

16 février:

Johanne Bériault-Lussier
Cécile Fouquereau
Louisette Charland
Raymonde Descent
Rita Foley
Lucette Larivière

17 février:

Lorraine Arnold

18 février:

Rita Plaisance
Diane Lamoureux
Claudette Bernier

19 février :

Dorothée Lapierre

20 février :

Ghislaine Poirier
Suzanne Burney
Francis Dozois

21 février:

Noëlla Rousseau
Denise Lamontagne
Richard Morin

Nicole Cassista

22 février:

Jacques Lebeuf
Roger Bertrand
Lise Verdun

23 février:

Claire Turcot
Géliane Hamza

24 février:

Bernard Mc Cann
Odette Leclerc

25 février:

Claire Dupéré
Gabrielle Leblanc
Normand McElligot

26 février :

Manuel Albites
Louise Boisvert

27 février:

Diane Bergeron, *prof.*
de broderie japonaise
Carole D'Anjou

28 février:

Huguette Provost
Liliane Lejeune

29 février :

Micheline Catalini

Ateliers d'écriture créatrice

Vivre

Je te choisis, Vivre,

Si tu peux vibrer dans mon cœur en un doux chant, Carressant mes espoirs les plus fous;

Si tu peux résonner en une profonde musique tournoyant autour de mon être;

Si tu peux raisonner mon esprit quand les catastrophes s'abattent sur moi;

Si tu peux apaiser mes sanglots quand la tristesse, le découragement prennent le dessus sur moi;

Si tu peux m'enthousiasmer quand je suis hésitante à la veille d'un travail emballant à perdre la raison;

Si tu peux m'aider à rêver quand la foudre s'abat,

Alors vivre,

Tu deviendras mon compagnon de vie,

Tu me diras que vivre est le premier cri du bébé au détachement du cordon ombilical au placenta,

Tu me diras que vivre est le souffle du créateur, du génie, de l'esprit humain,

Tu me diras que vivre est une valse à 3 temps, un trio entre l'inspiration, l'expiration, la pause,

Tu me diras que vivre,

C'est aimer!



Anita, ce 2 octobre 2017

Appel de bénévoles

MOI, JE M'IMPLIQUE!

Trouvez-vous parfois que notre monde est froid, peu compatissant et que les gens sont de plus en plus individualistes? Vous aimeriez voir un peu plus d'humanité autour de vous? Ici, au centre, il y a des bénévoles extraordinaires et vous avez la possibilité de joindre cette équipe de généreux bénévoles qui font la différence dans la communauté. Vous pourriez vous impliquer de différentes façons auprès des aînés de l'arrondissement afin de rendre leur vie plus douce.

Vous pouvez, par exemple, utiliser vos talents de communicateur pour rendre visite à une personne âgée isolée qui serait ravie de discuter avec vous. Il est également possible de mettre votre expérience dans la cuisine au service de la popote roulante ou encore de maintenir la forme en faisant la livraison de ces repas à des aînés en perte d'autonomie. Un autre service vous permettrait d'allier votre habileté de chauffeur et votre goût de rendre service: le transport-accompagnement pour les rendez-vous médicaux des clients du centre. Si vous aimez un travail qui bouge, il y a le Café des Aînés qui vous permettrait d'allier entretient et sens de l'organisation.

Comme vous le voyez, il y a plusieurs façons de mettre à profit votre expérience en différents domaines pour faire une différence concrète dans la vie de vos concitoyens aînés. Vous aimeriez en savoir plus? Vous pouvez venir me voir au bureau 210 ou me contacter au 514-364-1541. Vous pouvez également visiter notre site internet www.cvmlasalle.org

Au plaisir de vous rencontrer!

Monia Lapierre
Coordonnatrice du bénévolat et des services de maintien dans la communauté

Un grand merci !



Invitation spectacle-lancement

La réalisation d'un album de musique fait partie de l'un de mes rêves...un projet collectif et empreint de douceur et de créativité. Je souhaitais amener ma voix jusqu'au bout car la musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe... J'ai des gens de cœur avec moi dans cette aventure pour faire vibrer la musique dans chacun de vos cœurs. En 2016, l'urgence de vivre est soudainement au début de ma liste suite à certains événements reliés à ma santé. Et comme la vie me donne la chance de réaliser des rêves et de vivre des aventures qui germent dans mes pensées depuis longtemps, je compte bien en profiter pleinement.

C'est avec un immense bonheur et beaucoup de reconnaissance que j'arrive au terme de la création de cet album. Je vous présente mon rêve avec fierté car c'est le résultat d'un cheminement rempli de joie, un hymne à la vie, un nouveau regard vers l'avenir en accord avec l'esprit créatif qui m'habite. Je veux partager avec vous mon amour de la musique avec des mots au diapason de mon cœur et de mon âme. J'espère que ma voix résonnera et brillera en vous comme un rayon de lumière. Aujourd'hui, je respire la vie au présent, pleine de gratitude pour ce beau cadeau qu'elle m'a fait.

J'ai bien hâte de vous le faire découvrir cet album. Je serais très heureuse de votre présence.

Hélène Lapierre
Directrice générale



Invitation
spectacle-lancement
d'album

Hélène Lapierre 
Ma voie...

Judi 22 mars et
vendredi 23 mars 2018 à 20h
Centre Henri-Lemieux /
Théâtre du Grand Sault
(7644 rue Édouard, LaSalle H8P 1T3)

Billetterie: (514) 367-5000
Coût: 25\$ incluant l'album

Un don sera remis pour
la cause du cancer.

Voix: Hélène Lapierre // Guitare acoustique et électrique: Robert Avakian
Guitare électrique, mandoline, harmonica, saxophone, voix: Stéphane Senécal
Guitare acoustique, percussions et voix: Denis Routhier
Percussions et voix: Nicole Lapierre // Batterie et percussions: Marc Primeau
Basse: Robert Gauthier // Réalisateur, mixage et mastering: Daniel Joseph
du Studio Méchanicland // Collaborateurs arrangements et mixage:
Denis Routhier et Hélène Lapierre // Photographie: Martin Perreault
Maquillage et coiffure: Catherine Lavoie // Styliste: Isabelle Éthier
Design: SDE - Scott Daoust

Le café des aînés

Dîner communautaire

De la

St-Valentin

Mardi, le 13 février à 12h

Au menu :



Rôti de boeuf

Billets en vente au bureau : 7\$ chacun

Places limitées
Membres seulement

Dîner communautaire

Mardi, le 13 Mars à 12h

Au menu:



Brunch

Billet en vente au bureau : 7\$ chacun

Places limitées
Membres seulement

Le coin des gourmands

Gâteau fondant noir et blanc

1. Dans un bol, mélanger 30 ml (2. à soupe) de cacao et le sucre. Bien beurrer et saupoudrer du mélange de cacao et de sucre 6 ramequins d'une contenance de 125 ml (1/2 tasse).

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, tamiser la farine et les 125 ml (1/2 tasse) de cacao. Réserver.
3. Au bain-marie, faire fondre le chocolat et le beurre. Laisser tiédir.
4. Dans un autre bol, fouetter les oeufs et le sucre environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange pâlisse.
5. À l'aide d'une spatule, incorporer le mélange de farine et de cacao en pliant. Ajouter le chocolat et mélanger délicatement.
6. Verser la moitié de la pâte dans les ramequins. Déposer un demi carré de chocolat blanc et une cerise Bing (ou 2 griottes) au centre de chacun. Couvrir du reste de la pâte.
7. Cuire au four environ 16 minutes.

Laisser tiédir, démouler et servir immédiatement. Si on doit attendre pour le service, réchauffer les gâteaux au micro-ondes. Si désiré, saupoudrer de sucre à glacer et servir avec des cerises fraîches dont on aura trempé la moitié dans le chocolat.

Ingrédients

- ♥ 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
- ♥ 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- ♥ 125 ml (1/2 tasse) de farine

- ♥ 125 ml (1/2 tasse) de cacao
- ♥ 225 g (8 oz) de chocolat mi-sucré, haché
- ♥ 60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé
- ♥ 3 oeufs
- ♥ 125 ml (1/2 tasse) de sucre

Garniture

- ♥ 90 g (3 oz) de chocolat blanc, coupés
- ♥ 6 cerises Bing en conserve, égouttées ou 12 griottes en conserve, égouttées
- ♥ Sucre à glacer

Une pensée pour VOUS...



Funérailles de Mme Lucille Lapierre Lefort, samedi le 17 février 2018 à l'Église Notre Dame du Sacré Cœur. La famille accueillera les gens à partir de 19h et le service sera à 11h.

Mme Lise Dulude, une membre est décédée fin janvier à l'âge de 77 ans. Nous offrons nos sympathies à sa famille.

Bulletin Board



Lunch Club

To celebrate **Valentine's Day**, we will hold a special lunch on **February 13th at 12 PM**. On the menu : roast beef. Tickets on sale at the reception, room 210, for **7\$** each. **Hurry ! Places are limited and for members only.**

Petites annonces

Rechercher

Recherche une location de garage pour l'hiver. Secteur près du restaurant St-Hubert (Blv Newman).
Tél: 514-507-3723

Dame recherche pour le début juillet un logement à louer, 3 1/2 ou 4 1/2, au premier plancher de préférence
Tel: 514-367-5201

Activité de partage Half n' Half

Gagnants de janvier Winners for January

12 : France Queneville 125.00\$

19: Diane Vaillant 135.00 \$

26 : Hélène Bossé 75.00\$

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

La responsable de l'accueil et de l'intégration sociale passe dans les classes pour vendre les billets.

The receptionist will sell tickets in the classrooms.

Bonne chance ! Good Luck !

L'équipe de l'Express

Responsable: Monia Lapierre

Collaboratrice régulières: Hélène Lapierre
Caroline Lussier
Stéphanie Lambert
Macarena Morella

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

Page Facebook: CentreduvieuxmoulindelaSalle

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