



Centre du Vieux  
Moulin de  
LaSalle

**SOMMAIRE :**

**Activités/services:** 1-5-6

**Calendrier** 2

**Bénévolat:** 3

**Mois de l'alzheimer** 3

**Clinique impôt:** 4

**Sondage:** 7

**Anniversaires:** 8

**Atelier d'écriture créatrice :** 8

**Café des aînés:** 9

**Le coin des gourmands:** 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

## Embarquez dans un projet unique

Grâce à l'arrondissement LaSalle et la Galerie B:312 le Centre du Vieux Moulin de LaSalle vous offre l'opportunité de participer à un projet artistique hors du commun. Venez découvrir la pratique artistique de la famille Plouffe tout en vous initiant à divers médiums artistiques. Vous aurez la chance de visiter des galeries d'arts et de rencontrer des artistes .

**Nombre de places limitées, inscription obligatoire. GRATUIT.**

## FAIRE – VOIR – EXPLORER ATELIERS EN ARTS VISUELS ANIMÉS PAR LA FAMILLE PLOUFFE

**Vivre** une expérience artistique mémorable | **Explorer** un éventail de pratiques artistiques | **Découvrir** les multiples facettes de l'art contemporain | **Fabriquer** de petites sculptures | **Raconter** son histoire à partir de ses objets



**Quoi :** dix ateliers en arts visuels + une visite en galerie + une exposition

**Quand :** les vendredis du 15 février au 3 mai de 13h30 à 15h30

**Où :** au Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux

**Qui :** toute personne curieuse de 50 ans et plus avec ou sans expérience

INSCRIPTIONS : Au Centre du Vieux Moulin  
7644, rue Édouard (angle 4e Avenue), bureau 210  
Téléphone : 514-364-1541



# Février 2019

dim.      lun.      mar.      mer.      jeu.      ven.      sam.

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Début inscription clinique d'impôt	12 Dîner com- munautaire  Groupe de Discussion	13	14 	15 Début atelier d'Arts vi- suels	16
17	18	19 Groupe de socialisation d'hommes	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## 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 entregent 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](http://www.cvmlasalle.org)

Un grand merci !



Au plaisir de vous rencontrer!

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

## Mois de l'Alzheimer

### *Une ressource pour vous!*

Je me présente Liliana Ponce de Leon . Je suis la conseillère de l'ouest pour la société Alzheimer de Montréal. J'ai un bureau au Centre du Vieux Moulin dans lequel vous pouvez me rencontrer sur rendez-vous, en toute confidentialité.

Ma fonction est d'alléger les conséquences de la maladie d'Alzheimer et des troubles apparentés chez les proches aidants.

Je fais la consultation avec les proches aidants. Je donne de l'information sur la maladie; sur la façon de gérer les crises, le stress et la culpabilité chez les proches aidants; sur les services du CLSC, sur le mandat de protection, etc.

Je réfère vers des ressources partenaires qui peuvent donner des services soit à la personne atteinte soit au proche ou au deux.

Pour rencontrer la conseillère, vous devez appeler à la société Alzheimer pour solliciter le service .Téléphone 514-369-0800.



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

La clinique d'impôts du Centre du Vieux Moulin de La-Salle 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 2018 se déroulera comme à l'habitude au mois de mars.  
Les vendredis **8-15-22-29 mars et le 5 avril 2019**

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 **11 février, 8h30.**

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 2018 ;
- ⇒ Vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2018 ;
- ⇒ Votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 41 505\$.
- ⇒ Vous ou votre conjoint (e) avez payé en 2018 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 2018 sont acceptés donc les frais de sessions 2019 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.**

## Félicitations à Carole Bouffard



Le 27 janvier 2019 marque les 5 années de service continu de Carole Bouffard à titre d'assistante cuisinière au Café des aînés. Carole est une excellente employée et une personne précieuse au sein de notre équipe. Assidue et impliquée dans son travail, c'est elle qui s'occupe de préparer de bons aliments comme les salades, sandwichs et autres dans le comptoir réfrigéré et cuisiner de succulents desserts pour le grand bonheur des membres. Les bénévoles apprécient grandement Carole pour sa gentillesse et son entraide quotidienne. Carole et ses deux collègues forment un super trio dynamique dans la cuisine et s'entraide mutuellement.



Les membres du Conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle tiennent à lui offrir toutes leurs félicitations et lui souhaiter longue vie au sein de l'organisme.

## Demandes de financements en route...

Notre financement de base ne nous permet pas de développer d'avantage car les enveloppes de financement ne sont pas bonifiées considérablement avec les années. Néanmoins, l'organisme souhaite continuer de répondre aux besoins et aux nouvelles réalités des aînés de la communauté.

### Emploi et Solidarité sociale

Québec



C'est dans le cadre de divers projets, que le Centre du Vieux Moulin de LaSalle dépose des demandes de subvention. Nous venons de demander une reconduction du financement pour le service du Moulin Bus à l'entente administrative sur la gestion du Fonds québécois d'initiatives dans le cadre des alliances pour la solidarité ( Ville-MTESS 2019-2020) à l'arrondissement LaSalle.

Ce fonds provient du Ministère Travail, Emploi et Solidarité social du Québec. Ce programme finance le Moulin Bus depuis sa mise en marche en 2011 et nous souhaitons vivement qu'il se poursuive auprès des aînés isolés de la communauté.

### Santé et Services sociaux

Québec



Dans le cadre du programme de soutien aux actions favorisant les saines habitudes de vie du Ministère de la Santé et des services sociaux, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle dépose une nouvelle initiative « Bon pied, Bonne bouffe » qui consiste à cibler de nouvelles activités physiques et sociales pour la période estivale.

Nous voulons profiter de cette occasion dans l'année pour innover et proposer une programmation favorisant les saines habitudes de vie. Dans le cadre de la mission du Café des aînés, nous souhaitons offrir des ateliers de cuisines et diversifier d'avantage l'offre alimentaire.

*Souhaitons-nous bonne chance!*

## Bienvenue dans l'équipe

Les membres du conseil d'administration, la direction générale ainsi que toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin souhaitent la bienvenue aux nouvelles professeures.



Édith Bernier s'est jointe à l'équipe à l'automne dernier. Elle est professeur de Zumba Gold les mardis matins.



Éliane Berdat a été embauché en janvier dernier. Elle est professeur pour les ateliers de dessin, peinture, aquarelle et le cours d'initiation à l'art.

## Groupe de socialisation pour hommes



**Rencontre** : 12 février, de 9h30-11h30 au local 211

**Thème**: Rencontre animée par M. Decelles sous le thème «futur 1»

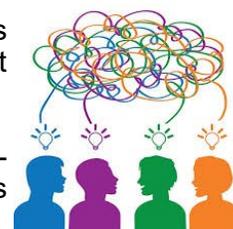
Un dîner communautaire suit la rencontre, réservez vos billets si vous êtes intéressé!

Au plaisir!

## Invitation à un groupe de discussion

Afin de d'élargir la programmation et de trouver de nouvelles activités nous souhaitons former un groupe de discussion. Il est important pour l'organisme d'avoir vos opinions et vos idées afin de concevoir une offre de cours et d'ateliers qui répond à vos besoins.

Vous êtes donc invités à venir échanger sur le développement de nouvelles activités offertes durant la session printemps/été. Si vous souhaitez participer à cette rencontre, vous devez nous donner votre nom au bureau 210 ou par téléphone 514-364-1541.



**19 février 2019, 10h00 au local 211**

## Meubles à vendre

Suite au réaménagement des bureaux, nous avons plusieurs meubles à vendre. Vous pouvez vous informer à l'administration.



**Chariot métallique**  
37" H x 30" L x 18"P  
20\$



**1 Table acajou avec pied**  
30" Diamètre x 29" H  
60\$  
**Dessus de table seulement**  
20\$



**Bibliothèque**  
81"H x 31 1/2 "L x 13"P  
20\$

# Sondage pour les activités estivales

Comme vous avez pu le constater, nos locaux sont désormais équipés d'un nouveau système de ventilation et climatisation. Cela nous permettra d'offrir des activités durant la période estivale. La programmation printemps/été sera maintenue comme à l'habitude, par contre nous souhaitons voir la possibilité d'ajouter des cours et ateliers. Nous comptons sur votre collaboration afin de répondre aux questions suivantes.

**Les feuilles doivent être remises au bureau 210 avant le 28 février prochain.**

1. Avez-vous l'intention de vous inscrire ou de participer aux activités estivales? Oui Non  
Si non, pour quelle raison?

2. Dans les catégories ci-dessous, cochez les cours, ateliers et activités que vous trouvez intéressants. (Vous pouvez cocher plus d'une activité par catégorie et mettre vos suggestions par catégorie)

Santé & Bien-être					
Danse country	Zumba Gold	Prévention des chutes	Gymnastique Holistique	Remise en forme	
Yoga	Tonus et stretching	Aérobic sans saut	Exercices dans les parcs	Groupe de marche	
Méditation/Relaxation	Aînés Actif	Pound Fitness (exercice avec bâton)	Éveil corporel (mouvement et respiration détente)	Baladi/Flamenco	
Tai Chi/Pilates	Gi-Gong	Danse ligne			

Suggestions:

## Ateliers Créatifs

Broderie	Mandala et Coloriage	Carnet de croquis	Peinture déco et Vitrail	Atelier bijoux	
Peinture	Création textile	Atelier Feutrage	Collage et création cartes de souhaits		
Bricolage (création à partir d'objets divers)	Ateliers d'arts mixtes (partage démarche artistique)	Tricot social (confection pour personnes démunies)	Initiation à la musique (chanson)	Initiation à l'improvisation	

Suggestions:

## Activités socioculturelles

Cartes	Bingo	Ateliers de langues	Déjeuner santé	Cercle de lecture	
Groupe de socialisation pour homme	Question informatique sur rendez-vous	Conférence et déjeuner causerie	Scrabble	Ciné-club	
Atelier de cuisine pour homme	Atelier de cuisine intergénérationnel	Atelier de cuisine végétarienne	Dîner communautaire thématique	Groupe socialisation pour femme	

Suggestions:

## Groupe de soutien

Musclez vos méninges	Groupe personne vivant avec le cancer	Gestion des émotions	À la découverte du mieux-être		
Groupe soutien lié au vieillissement	Groupe de soutien aux immigrants aînés				

Suggestions:



## Bonne fête à ...

### 1er février:

Gillian Coulombe  
Louise Lebel  
Donnata Iannone

### 2 février :

Danielle Deslauriers  
Marie Di Cesare

### 3 février:

Claire Proulx  
Muriel Horan  
Elias Perez  
Ada Palombi

### 5 février:

Lise Lacelle  
Roy Desaulniers  
André Bourbonnais  
Gisèle Taillefer

### 6 février:

Sylvie Chiasson, *assistante*  
*-cuisinière*  
Rita Clément  
Joan Baril

### 7 février:

Marthe Barthell

### 8 février:

Micheline Leboeuf  
Diane R. Bélanger  
Aline Daoust  
Antoinette Mazzalongo

### 9 février:

Diane Clément

### 10 février :

Sophia Gut  
Claudie Martin  
Gertrude DeRepentigny

### 11 février :

Richard Tittley  
Cécile Leblanc  
Denise Fortin  
Marie Félix  
Ginette Bergeron

### 12 février :

Lise Leclerc  
Nagat Atallah  
Francine Legros  
Maria Martini  
Renée Thiffault  
Diane Sylvestre

### 13 février:

Monique Logan  
Rosianne Alain

### 14 février:

Monique Boileau  
Monique R. Beaulieu

### 15 février:

André Presseau  
Francine Dextras

Lise Fontaine

### 16 février:

Johanne Bériault-Lussier  
Cécile Fouquereau  
Louisette Charland  
Lucette Larivière  
Bertrand Lavoie  
Suzanne Mondor

### 18 février:

Rita Plaisance  
Diane Lamoureux  
Claudette Bernier  
Catherine J-Hamilton  
Rajaa Aziz

### 19 février :

Dorothée Lapierre  
Berthe Normandin

### 20 février :

Ghislaine Poirier  
Francis Dozois  
André Marquis

### 21 février:

Nicole Cassista  
Nicole Rivard  
Barbara Gionet  
Marie Labrecque  
Carole Thuot

### 22 février:

Jacques Lebeuf  
Roger Bertrand

Lise Verdun  
Joanne Ivanski

### 23 février:

Claire Turcot  
Geliane Hamza

### 24 février:

Bernard Mc Cann  
Ett Lewey Wong  
Richard Deschesnes  
Rita Ducas Moffatt

### 25 février:

Gabrielle Leblanc  
Normand McElligot  
Suzanne Larocque  
Andrea Roussin

### 26 février :

Louise Boisvert  
Hélène Groulx

### 27 février:

Diane Bergeron, *prof.*  
*de broderie japonaise*  
Carole D'Anjou  
Gary Lee  
Romain Martel

### 28 février:

Huguette Provost  
Odette C- DiMuro

### 29 février :

Micheline Catalini

## Ateliers d'écriture créatrice

La beauté de ma femme

C'est à chaque jour que ma femme se fait belle.  
Je la trouve si jolie; pour moi c'est la plus belle.  
C'est à chaque jour que, dans ses prunelles,  
Je vois tout son amour pour nous, autour d'elle.

Malgré les rides sur son front, son sourire est si doux,  
Combien elle m'émerveille, le matin, dès son réveil.

Que le temps te va bien ma tendre bien-aimée  
Quand tu te fais toute belle avant de venir me rejoindre  
Dans notre couche d'amour  
Alors au clair de la lune nos deux âmes n'en forment plus qu'une.

Parles-tu ainsi, toi mon ami, de ta douce mie,  
Ou restes-tu silencieux depuis déjà longtemps?



Hélène Garneau, Mars 2018

## Le café des aînés

### Dîner communautaire

De la

**St-Valentin**

**Mardi, le 12 février à 12h**

Au menu :



**Rôti de boeuf**

**Billets en vente au bureau : 7\$ chacun**

Places limitées  
Membres seulement

### Dîner communautaire

**Mardi, le 12 Mars à 12h**

Au menu:



**Style Cabane à sucre**

**Billet en vente au bureau : 7\$ chacun**

Places limitées  
Membres seulement

## Le coin des gourmands

### Fondant au chocolat simple et facile

#### Ingrédients:

70g de beurre

250g de chocolat

6 œufs

160g de sucre

2 cuil. à table de farine tout usage



#### Préparation:

Étape 1: Dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre et le chocolat.

Étape 2: Dans un cul-de-poule, battre les œufs, le sucre et la farine.

Étape 3: Incorporer le mélange de chocolat et beurre en remuant énergiquement pour éviter que les œufs cuisent.

Étape 4: Remplir les ramequins à moitié, mettre quelques morceaux de chocolat et couvrir du reste de la préparation.

Étape 5: Enfourner 12 minutes à 425 F, pas une minute de plus.

## Une pensée pour VOUS...

Le père de M. Jean-Maurice Boisvert (membre et bénévole) est décédé à la mi-janvier. Nous offrons nos sympathies à la famille.

L'épouse de M. Jules Quesnel (bénéficiaire) est décédée. Nous offrons nos sympathies à la famille.

Le cousin de Mme Louise Morin (membre du C.A) est décédé. Nous offrons nos sympathies à la famille.

Le frère de Mme Jacqueline Légaré (membre du C.A.) est décédé. Nous offrons nos sympathies à la famille.

## Petites annonces

À donner: une chaise ajustable pour le bain, un siège surélevé de toilette et une barre d'appui pour le bain. Si vous êtes intéressés venez nous voir au bureau 210.

À vendre: Chaise roulante marque Tandem 18. Hauteur siège ajustable, bras ajustable et freins pour accompagnateur. Seulement 2 mois d'utilisation. En parfait état. Demande 400\$. À vendre également : Lit simple électrique de marque Zedbed; tête et pied ajustable avec manette de contrôle. Inclut base, matelas et oreiller à mémoire ainsi qu'un ensemble de draps neufs. En parfait état. Vaut 3000\$ mais demande 1000\$. Tél: 514-813-8472

À louer pour juin charmant 4 1/2 haut de duplex sur la 3e avenue entre le boul. Lasalle et Édouard. Très propre—beaucoup de rangement—grande cuisine. Aussi à donner 2 machines à coudre. Pour de plus amples informations vous devez appeler au 514-394-1383

## Bulletin Board

### Lunch Club



To celebrate **Valentine's Day**, we will hold a special lunch on **February 12th 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.**

### Activité de partage Half n' Half

#### Gagnants de janvier Winners for January

11 : Claudine L'Écuyer 120\$  
18: Lise Tessier 115\$  
25 : Hélène Schneider 97\$

**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.

## L'équipe de l'Express

**Responsable:** Monia Lapierre

**Collaboratrice régulières:** Hélène Lapierre  
Émilie Laplante  
Stéphanie Lambert  
Alejandra Heredia

**Impression:** Chantal Arseneault  
**Correctrice:** Jocelyne Vinet-Bourque

**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](http://www.cvmlasalle.org)

**Page Facebook: Centre du vieux moulin de LaSalle**

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**