

Journal L'Express



Vous avez été nombreux à contribuer à la campagne Centraide. Grâce à votre soutien et à votre implication, l'organisme est fier de remettre la somme de 2 418\$ à Centraide du Grand Montréal.

En mille mercis.

2418, 15\$



Sommaire

Mot de la direction

Page 2

Rétrospective

Page 3-4

À ne pas manquer

Page 5

Enjeux de société

Page 6

Bénévolat

Page 7

Volet activités

Page 8

Place aux membres

Page 9-10

Bulletin Board

Page 11

L'équipe de l'Express

Collaborateurs (rices): Alejandra Herida, Caroline Lussier, Emilie Laplante, Hélène Lapierre, 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 4ième 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

La nouvelle année qui arrive à nos portes

En ce début de 2020, commençons l'année du bon pied en prenant de bonnes résolutions qui pourraient tracer la route toute l'année. Quoi de mieux que de s'impliquer au Centre du Vieux Moulin de LaSalle comme bénévole et joindre une équipe de gens dévouée et dynamique. Vous pouvez choisir le type de bénévolat qui vous stimule parmi une panoplie d'activités et de services de l'organisation. Plus d'une centaine de bénévoles s'impliquent quotidiennement pour l'amélioration de la qualité de vie des aînés de leur communauté.

Il y a aussi plusieurs propositions dans les différents programmes qui pourraient vous permettre de vous réaliser ou de vous bâtir un réseau social et d'entraide. Ici, au Centre, les gens considèrent que nous sommes une grande famille et que des liens d'amitiés tangibles se tissent entre tous. Vous avez une programmation hivernale très diversifiée qui pourrait vous permettre de mieux traverser cette période froide de l'année. Il reste encore des places dans plusieurs ateliers, groupes d'entraide et de socialisation ainsi que dans les activités communautaires et sociales. Mon équipe et moi se feront un plaisir de vous accompagner dans vos choix. Bienvenue à tous!



Remplacement temporaire en cuisine

(à partir de 24 février 2020 pour une période de 8 à 10 semaines)

Notre sommes à la recherche d'une assistante-cuisinière pour un remplacement dans la cuisine à raison de 2 jours semaine les mardis et jeudis de 7h à 15h. Si vous connaissez une personne qui pourrait être intéressée, n'hésitez pas à nous la référer. L'adresse courriel est celle-ci: direction@cvmlasalle.org. Pour plus d'informations, veuillez contacter l'administration.

Tâches: Aide à préparation des repas, desserts et collation au Café de aînés

Respecter les règlements d'hygiène et salubrité

Travailler en collaboration avec l'équipe et des bénévoles

Exigences: Expérience pertinente et/ou formation en cuisine

Bonne connaissance du milieu communautaire et auprès des aînés

Grande force en organisation et polyvalence

Stagiaire en intervention

Une étudiante en travail social du Cégep du Vieux Montréal intégrera l'équipe d'intervention de l'organisme du mois de février jusqu'au mois d'avril. Jenny Bourget réalisera un stage dans le cadre de son parcours scolaire. Elle sera présente tous les vendredis.

Nous lui souhaitons la bienvenue et nous espérons qu'elle profite pleinement de son expérience au sein de notre équipe.

Nouvelle pianiste



La chorale du Centre du Vieux Moulin était à la recherche d'une nouvelle pianiste pour les accompagner durant leur répétition générale et des représentations dans le cadre du Festival de théâtre et des arts.

Grâce à la professeure qui dirige la chorale, les participants pourront compter sur la présence d'une nouvelle pianiste. Nous souhaitons la bienvenue à Natalia Davydova.

Une belle participation pour une bonne cause

Le 6 décembre dernier, une quinzaine de femmes se sont réunies pour tricoter des prothèses mammaires afin de les remettre aux femmes ayant subi une mastectomie. Rappelons que ce sont des prothèses mammaires faites à la main qui sont distribuées gratuitement dans divers centres hospitaliers. Ces prothèses offrent plusieurs avantages pour les femmes qui les portent. Elles sont douces, légères, confortables et jolies.

Dans une ambiance décontractée, elles ont mis la main à la pâte pour tricoter le plus de nichons possible. La journée a été agrémentée de prix de présence et d'un petit goûté. Nous tenons encore une fois à souligner et remercier cette belle initiative qui a été portée par madame **Christiane Marcil**. Et un grand merci à toutes les femmes qui ont contribué et offert leur talent pour une bonne cause.



Dîner de Noël, un franc succès!

Avec une participation record, 159 personnes, le dîner de Noël a été une réussite. L'ambiance, le repas, les membres, les bénévoles, la musique, tout était au rendez-vous pour lancer les festivités. Un merci tout spécial à l'équipe de la cuisine et aux bénévoles qui ont prêté main forte pour que cet événement soit un succès.

Équipe de bénévoles:

Johanne Brosseau, André Soucy, Dodo Lapierre, Josée Malarek, Jocelyne Vezeau, Claude Lachapelle, Marie-Paule Gauthier, Lauza ASsidas Chagas, Mariane Rosa, Yolande Rousseau, Céline Faucher et Mohand Ramdani.

Merci de votre présence !



C'est bon pour les papilles



Une nouvelle activité a été offerte au mois de décembre dernier. *À vos casseroles* a réuni une quinzaine de personnes qui ont créé un menu Noël revisité. Accompagnés par Rajaa Aziz, cuisinière au Sheraton à la retraite, les participants ont appris de nouvelles techniques de cuisine et ont concocté de savoureuses recettes.

Une fois la nourriture préparée, les personnes ont pris un moment afin de partager le savoureux repas ensemble.

Un grand merci à notre bénévole Rajaa Aziz et félicitations aux participants qui ont fait de cette activité un succès.

Restez à l'affût, dans les mois à venir de nouvelles activités *À vos casseroles* seront offertes.

Activité Centraide



Panier cadeau chocolat: Hélène Galarneau

Billets de spectacles : Jacquelin Éloquin et Jacqueline Li

Billets de cinéma: Louise Chevalier et Lise Ouellet

Couverture douce: Mme Louise T. Bérubé (don pour les bénéficiaires - Geste qui vaut la peine)

Machine à coudre: Myrielle Labissière

Sac à Pique-nique : Robert Lesage

Chevalet: Diane Clément

Félicitations et merci aux partenaires et donateurs

Groupe D'ici et d'ailleurs

Depuis septembre dernier, l'organisme offre un nouveau groupe de socialisation. *Je suis d'ici et d'ailleurs* est un groupe qui s'adresse aux aînés immigrants et nouveaux arrivants visant afin de promouvoir l'échange culturel et le partage sur les différents défis liés à l'immigration, ainsi que la participation communautaire.

Le programme a comme objectif de permettre aux personnes de créer un réseau de soutien et d'entraide, en fonction de leurs intérêts et de leur réalité individuelle. Les participants ont apprécié d'avoir cet espace d'échanges et de socialisation.



Rencontre d'information : Comprendre le Parkinson



Quand la maladie de Parkinson fait irruption dans la vie de quelqu'un, c'est un dur coup à encaisser, bien souvent aussi pour les proches. Quelle est donc cette maladie qui touche 25 000 personnes au Québec ? Comment peut-on y faire face ? Comment la famille parvient-elle, de son côté, à composer avec les nombreux défis que pose l'accompagnement d'une personne aimée ? Voilà quelques-unes des questions qui seront abordées lors de cette présentation destinée à tous ceux qui veulent en apprendre davantage sur la maladie de Parkinson et sur ses répercussions.

**MONTRÉAL
LAVAL**

Sophie Lecours a œuvré plusieurs années en tant que neuropsychologue dans le réseau de la santé auprès de diverses clientèles présentant des atteintes cérébrales. Elle est nouvellement conseillère aux proches aidants chez *Parkinson Montréal-Laval*, où elle est responsable entre autres de développer et d'offrir des services de soutien aux aidants de personnes vivant avec la maladie de Parkinson.

Venez poser vos questions et apprendre davantage sur la maladie du Parkinson :

Date: Vendredi 7 février

Heure: 10h00

Locale: 211

Veillez réserver votre présence à la réception ou par téléphone 514-553-5278

Ligue du Vieux Poêle



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.

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.

Le retour des cliniques d'hiver

Les cliniques d'hiver reviendront pour une deuxième année consécutive «L'hiver, on le sait, il y a plus de risque d'être malade», a partagé le ministre de la Santé Danielle McCann.

Les cliniques d'hiver sont mises en place de décembre à mars dans diverses ressources du réseau de la santé et des services sociaux pour traiter les symptômes de grippe ou de gastro-entérite, tout autre problème de santé non-urgent et pour obtenir de l'aide psychosociale. (quebec.ca)

Cinquante-cinq cliniques participent au programme au Saguenay-Lac-Saint-Jean, en Outaouais, dans La-

naudière, en Montérégie, dans la région de la Capitale-Nationale et à Montréal.

Cet hiver,
il y a plus de services
que vous pensez.



Durant l'hiver 2018-2019, les cliniques d'hiver ont permis de fournir des services à plus de 30 000 usagers, qui ont consulté une des 70 cliniques désignées, dont près de 20 000 personnes rien que dans la région de Montréal.

Pour trouver une clinique d'hiver dans votre région, rendez vous sur le site du gouvernement du Québec: <https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/clinique-d-hiver/> ou en contactant le Centre d'information à la population du CIUSSS ODIM: 514-630-2123

Les risques de chutes chez les personnes de 65 ans et plus

Selon un article paru dans La Presse le 3 décembre 2019, un rapport de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), publié le 19 novembre 2019, mentionne que 19 087 personnes âgées ont été hospitalisées à la suite d'une chute au Québec en 2016. La quasi-totalité d'entre elles présentaient une comorbidité comme de la démence (20,9 %), de l'arythmie (28,6 %), du diabète (24,5 %) ou une maladie pulmonaire (21,7 %). Dans 56 % des cas, les circonstances ayant mené à la chute sont inconnues. (Source: COMACO)

Nombre annuel d'hospitalisations attribuables aux chutes au Québec chez les personnes de 65 ans et plus : 1991 : 6 893

2016 : 19 087

Les types de lésions traumatiques chez les personnes âgées de 65 ans et plus hospitalisées à la suite d'une chute au Québec (2016) : Fracture de la hanche 31,3 %, Fracture du bassin 7,5 %, Fracture aux membres inférieurs 11,0 %, Fracture aux membres supérieurs 15,4 %, Craniocérébrales 11,3 %, Contusions 15,3 %.

Pour prévenir les chutes et la perte de l'équilibre, vous pouvez participer au programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Le programme PIED permet:

Améliorez votre équilibre et votre coordination

Améliorez la force de vos jambes

Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber

Augmentez votre niveau d'activité physique

Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges



Le Centre offre le programme gratuitement en collaboration avec le CIUSSS ODIM. Pour avoir accès au cours, vous devez mettre votre nom sur la liste d'inscription. Ensuite, le Kinésologue de l'organisme prend contact avec vous afin de passer une évaluation. Si vous répondez aux divers critères, vous pourrez participer au programme.



Je bénévole

Changement à venir au sein de l'équipe

L'année 2020 nous amène à apprivoiser un autre changement au niveau du poste de coordonnatrice du bénévolat et des services de maintien dans la communauté. Isabelle Morin qui occupait ce poste depuis un peu plus de 6 mois quitte ses fonctions. Auparavant, il y a eu une ressource pendant 25 ans. Depuis son départ à la retraite, il a été difficile pour l'organisme de trouver la bonne ressource. Il y a eu plusieurs tentatives non-concluantes et cela pour différentes raisons. Soit nous n'avions pas la bonne personne ou une incapacité d'effectuer les tâches reliées au poste. Actuellement, il y a nécessité de faire une analyse pour mieux avancer positivement. La directrice générale, son équipe de gestion et un Comité des ressources humaines regroupant des membres du CA ayant cette expertise se pencheront sur la restructuration de ce poste dès janvier 2020. Il n'y aura pas de personne en poste avant que l'analyse complète soit réalisée favorisant un meilleur avenir en terme de longévité.

Du bonheur, du partage et de la joie



Dans un premier temps, un grand merci à toutes les personnes qui ont donné des cadeaux pour les bénéficiaires de la popote roulante. Ensuite, l'organisme a bénéficié de l'aide et de l'implication d'une trentaine de bénévoles afin répandre un vent de solidarité et de partage lors de l'activité *Un Geste qui vaut la peine*. Les équipes de bénévoles ont participé à l'emballage et à la distribution de cadeaux pour ensuite prendre la route et passer

un moment agréable avec les bénéficiaires.

Chaque année, ces activités sont hautement appréciées par les aînés à domicile et les bénévoles. Ce moment de partage et d'échanges offrent un baume sur la solitude et l'isolement de certaines personnes qui se retrouve seules pendant cette période de rassemblement.



Une centenaire à la popote



En décembre dernier, l'organisme a souligné l'anniversaire d'une bénéficiaire de la popote roulante, madame Hélène Jourdain-Levasseur qui fêtait ses 100 ans. Madame Jourdain-Levasseur est née le 2 décembre 1919. Elle est toujours très active et tient toujours maison.

Elle demeure à LaSalle dans logement et reçoit la popote roulante depuis mai 2016. Madame Jourdain-Levasseur occupe ses journées en continuant de dessiner et de faire des mots croisés. La coordonnatrice du maintien à domicile et du bénévolat, Isabelle Morin accompagnée de l'équipe de bénévoles Claudette Malette et Raymond Quévillon sont allés la visiter pour lui remettre une rose éternelle. C'était un plaisir de faire sa rencontre et de lui remettre ce présent.

Rappel des règles - Pour mieux vivre ensemble

Il est **interdit de fumer partout** dans l'immeuble, incluant les cages d'escalier, les entrées et les toilettes.

Il est **interdit de boire et de manger dans les salles de classe** pendant les cours et ateliers. Exceptionnellement nous permettons de manger dans les salles sur l'heure du midi seulement à cause du manque de place au Café des aînés.

Lorsque vous **utilisez la toilette**, assurez-vous de la laisser en état de servir au prochain usager.

Toute **vente, sollicitation ou collecte est interdite dans les groupes**.

Il est interdit d'apporter de l'alcool et/ou d'en consommer sur

place.

Si vous manquez un cours, vous ne pouvez pas le reprendre un autre jour.

Le **téléphone au service** des membres au bureau doit servir que pour de courts appels locaux.

Vous pouvez obtenir des photocopies au bureau. Le coût : 0,15\$ pour les copies 8 1/2 X 11 et 8 1/2 X 14 et 0,30\$ pour les copies 11 X 17.

Il est préférable de connaître les dimensions voulues lorsque vous vous présentez pour faire faire une copie. Vous devez considérer que ce service est en place pour vous accommoder dans la mesure du possible. Nous ne pouvons pas répondre à des besoins complexes

qui requièrent des appareils plus spécialisés.

Vous devez faire preuve de collaboration dans le partage des locaux et des équipements.

Comme nous avons un **Café des aînés accessible, avec nourriture maison**, nous souhaitons que les membres consomment le plus sur place afin d'assurer sa viabilité à long terme.

Vous devez connaître les balises du **code d'éthique et code de vie** de l'organisme qui préconise les relations harmonieuses et respectueuses entre tous les acteurs.



Vous cherchez une activités pour l'hiver....



Sculpture sur bois

Mardi de 8h30 à 11h30 ou 12h30 à 15h30
Jeudi de 8h30 à 11h30 ou 12h30 à 15h30

Yoga en douceur

Mardi de 11h45 à 12h45



Création médium mixte

Lundi de 9h00 à 12h00 et 12h30 à 15h30
Jeudi de 9h00 à 12h00



Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

Mercredi de 9h00 à 12h00
Série d'atelier visant à améliorer le bien-être misant sur l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social



Les rendez-vous du mercredi

Mercredi de 10h00 à 12h30
Socialisation et stimulation pour les personnes ayant un début de troubles cognitifs

Groupe de soutien pour le deuil

Mercredi de 13h30 à 15h30
Série d'atelier visant à améliorer le bien-être misant sur l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social





Les mots qui parlent

Amour: Un mot rond

Tendresse: Un mot long

Passion: Un mot bon

Sexe: Un mot qui fait sourire

Émotion: Synonyme de vivre

Haine: Un mot à proscrire

Paix: Un mot qui fait rêver

Humain: Celui qui nous définit

Eau: Un mot vivifiant

Terre: Un mot nourrissant

Vent: Un mot enlevant

Feu: un mot réchauffant

Coco: Un mot jaune tendre

Solitude: Un mot parfois noir, parfois rose

Stress: Un mot bleu électrique

Voyage: Un mot arc-en-ciel

Printemps: Le mot le plus joyeux de la langue québécoise

Marcelle Rose-Pressseau

Coin des gourmands

Soupe à l'orge (*source Ricardo*)



Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
- 95 g (½ tasse) de lentilles vertes sèches, rincées et égouttées

- 105 g (½ tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de légumes
- 140 g (6 tasses) de bébés épinards, hachés (voir note)
- 90 g (2 tasses) de coriandre fraîche tassée, ciselée
- 90 g (2 tasses) de persil frais tassé, ciselé
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- Sel et poivre

Garniture

- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 g (tasse) de menthe fraîche ciselée
- Yogourt grec nature ou quartiers de citron, au goût

PRÉPARATION

Soupe

1. Dans une grande casserole, à feu moyen-élevé, dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail et le curcuma. Poursuivre la cuisson à feu moyen 2 minutes en remuant. Ajouter les lentilles et l'orge. Bien les enrober du mélange d'oignon. Saler et poivrer.

2. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre.

Ajouter les épinards, les herbes, les pois chiches et les haricots rouges. Poursuivre la cuisson 10 minutes.

Garniture

4. Entre-temps, dans une petite poêle, à feu moyen-élevé, dorer l'ail dans l'huile. Ajouter la menthe et bien mélanger.

Répartir la soupe dans les bols. Servir avec un peu de yogourt ou un quartier de citron et la garniture à la menthe.

Anniversaire du mois

1er janvier:

Denise Lapointe
Judy King
Lucien Taillefer
Olga Usyk
Pauline Drolet
James Prudence
Rachelle Boulet

2 janvier :

Ghislaine Grenier
Aline Leroux
Carole Dupuis

3 janvier:

Florence Desgroseilliers

4 janvier:

Gaétanne Gervais
Liette Groulx
Agnes Bélanger

5 janvier:

Claude Sazérat
Mireille Verville Iamarre

6 janvier:

Yvea Juillet
Lisette Giroux

7 janvier:

Roger Bellavance
Marc Tremblay
Georgina Stichman

8 janvier:

France Quenneville
Grazina Skymaszek
Bunny Dumont
Madeleine Gervais

9 janvier :

Nicole Boudreault
Lorraine Chalifoux

12 janvier :

José Gavidia
Monique L- Chagnon

13 janvier :

Diane Dumontier
Micheline Rochefort

14 janvier :

Carol Bernier
Doreen Allebone
Danielle Morin
André Drouin

15 janvier:

William G. Hall
Danielle Deschamps
Isabelle André

16 janvier:

Gloria Kearns
Claire Besner
Réjeanne D-Lemieux

17 janvier:

Claudette Lorrain
Denise Laurin
Huguette Levesque

18 janvier :

Claudette Chevigny
Suzanne Boucher, *resp. des quilles*
Andre Canty

20 janvier :

Sylvia Warren
Pierrette Marcoux
Joseph Diperna

21 janvier:

Louise T. Bérubé
Francine Robert
Jean-Jacques Harvey
Suzanne Jacques

22 janvier :

Pauline Raymond Legros
Pierrette Cadieux
Linda Smyk

23 janvier:

Jeannine Charest
Jacques Morand
Lise Arseneault
Ginette Pouget
Rachel Sablauskas
Paul Collin
Diane Leblanc
Lucie Roy

24 janvier:

Marie Morel
Linda Brophy
Gilles Pelletier

25 janvier:

Guy Bossé
Ross Peterson
Nicole Lacroix

26 janvier :

Lucille Clément
Agnès Drewnowski

27 janvier :

Francine Warren

28 janvier :

Jeannine Ouellette
Nicole Rochefort
Pierre Poitras

29 janvier :

Roger Ancel
Marie Nicole Boyer

30 janvier :

Hélène Parent
Renée Panneton

Stéphanie Lambert, Intervenante CVML

31 janvier :

Louise Sorel
Juan Carrara
Mariette Pélouquin Poulin

Vous habitez le Bronx?

Dès janvier 2020, les personnes à mobilité réduite ou les personnes âgées de 80 ans et plus pourront compter sur un nouveau service de déneigement. En collaboration avec le Carrefour jeunesse emploi et l'arrondissement LaSalle, les personnes qui habitent le secteur du Bronx pourrait bénéficier d'un service à tarif réduit. Si vous êtes intéressés vous pouvez donner votre nom au Centre du Vieux Moulin au 514-364-1541.



personnes qui habitent le secteur du Bronx pourrait bénéficier d'un service à tarif réduit. Si vous êtes intéressés vous pouvez donner votre nom au Centre du Vieux Moulin au 514-364-1541.

Nos sincères condoléances aux conjoints (es) et famille

Léo Weelkes - bénéficiaire de la popote roulante est décédé le 6 décembre dernier.

Johanne Boucher - Membre du Conseil d'administration a perdu sa belle mère en décembre.

Centraide



Many of you have contributed to the United Way Campaign. Thanks to your support and your involvement, the organization is proud to donate the sum of \$ 2,418 to Centraide of Greater Montreal.

You made it possible



Great Christmas lunch

With a record attendance, 159 people, the Christmas dinner was a success. The atmosphere, the meal, the members, the volunteers, the music, everything was at the rendezvous to launch the festivities. Special thanks to the kitchen team and volunteers who work hard to make this event a success.



Internal rules

To make sure everyone starts on the same step, here are the internal rules that govern everyone who frequent le

- * Coffee breaks are taken in the Café, between 10AM and 11AM and between 2PM and 3PM. The Café closes at 3PM.
- * Always leave the bathroom clean for the next user.
- * Never touch the heating units, if it is too hot or too cold come to the office
- * NEVER sit or climb on the tables. Lift them to move them.
- * Be careful with the equipment so that everyone can use them.
- * Put the room back in order once the class is over.
- * Smoking is prohibited in the entire building
- * Eating and drinking are not permitted in the classrooms
- * Photocopies can be obtained in the following sizes :
 - 8X11, 8X14 for 0,15\$ and 11X17 for 0,30\$.
 - Make sure you know the dimensions required before coming to the office.

Gagnants activité partage - Winners half & halg



Décembre

6 décembre/ December 6th: Micheline Larrivière

13 décembre/ Demceber 13th : Pierre Sansousy

janvier 2020



Centraide

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



dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			1	2	3	4
					<i>Début des cours du vendredi</i>	
5	6	7	8	9	10	11
<i>-----Début de la session d'hiver 2020-----</i>						
12	13	14	15	16	17	18
		<i>Dîner com. Lasagne</i>				
		<i>Groupe homme</i>				
19	20	21	22	23	24	25
<i>-----Début de début des groupes de soutien-----</i>						
26	27	28	29	30	31	