



LE  
CENTRE  
DU  
VIEUX  
MOULIN DE LASALLE

# L'Express

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

## SOMMAIRE :

- Directives internes 2
- Activités/ services 3
- Bénévolat 4
- Nouveau projet 5
- Texte 6
- Anniversaires 6
- Café des aînés 7
- Babillard 7
- Bulletin Board 7
- Une pensée pour vous 8
- Petites annonces 8

## Bonne Année 2018!

Santé, bonheur, sérénité  
De toute l'équipe du Vieux  
Moulin !



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal



## Les directives internes en rappel

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 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 avec nourriture maison et accessible**, nous souhaitons que les membres consomment le plus sur place afin d'assurer sa viabilité à long terme.

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

**Merci de votre collaboration!**

### Avis aux participants des cours/ateliers d'art pour le nettoyage des pinceaux

Prenez note que pour nettoyer vos pinceaux, vous devez utiliser le lavabo profond prévu à cette fin dans la salle de bain côté 5 e avenue, tout en évitant d'y déverser des substances toxiques. S.V.P. ne jamais utiliser le lavabo blanc prévu pour se laver les mains.

Il serait important aussi de ne pas utiliser nos tasses à café pour mélanger vos produits pour le vitrail ou la peinture et les ustensiles du Café des aînés pour bien mélanger le tout.

### Le Code d'éthique de l'organisme pour des rapports harmonieux

#### 4 grandes valeurs

Respect, liberté, intégrité et engagement

#### 4 droits fondamentaux

Dignité, respect

Identité

Équité

Confidentialité

Nous vous encourageons à prendre connaissance en vous procurant le guide abrégé du code au bureau 210 ou aller consulter le code d'éthique dans son entier sur le site Internet de l'organisme: [www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org) dans la section organisme.

## C'est bientôt la clinique d'impôts

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.

La clinique d'impôts 2017 se déroulera comme à l'habitude au courant du mois de mars prochain. Les dates seront diffusées dans le journal de fé-

vrier. Les critères d'admissibilité sont les mêmes qui sont exigés par les gouvernements, à savoir:

- Personne seule: revenu annuel inférieur à 25,000\$
- Couple: revenu annuel inférieur à 30,000\$.
- Personne ayant fait faillite ne sont pas acceptée.

De ces montants, il ne peut y avoir plus de 1000\$ d'intérêts.

Les propriétaires ne sont pas éligibles.

Toutes les personnes intéressées doivent prendre rendez-vous pour profiter de ce service. **Nous commencerons à donner les rendez-vous le 12 février.**



### Traverser le deuil

Le prochain groupe de deuil est prévu du **27 février au 15 mai, le mardi, de 9h30-11h30 am.**

Il est conçu pour les personnes qui ont perdu un être cher 6 mois ou plus avant le début du groupe. Il n'y a pas de coût sauf, la carte de membre (10\$).

Pour toute question ou pour vous inscrire, contactez Stéphanie au (514)364-1541

### Musclez vos méninges

Le prochain groupe Musclez vos Méninges est prévu du **5 février au 9 avril, le lundi, de 13h-15h30 pm.**

Il est conçu pour des personnes qui souhaitent pratiquer leur mémoire, trouver des trucs pour se souvenir et discuter dans une atmosphère ludique. Le coût est de 40\$ plus la carte de membre (10\$).

Pour toute question ou pour vous inscrire, contactez Stéphanie au (514)364-1541

## Ligue du vieux poêle (groupe d'hommes)

Ce mois-ci, la rencontre aura lieu mardi le 16 janvier à 9h30 am.

M. Dominico Cavalieri, nouveau membre au Centre du Vieux Moulin de LaSalle, parlera avec le groupe de son expérience comme chasseur de têtes en ingénierie aérospatiale.

Il y aura un dîner communautaire après la rencontre; pour les intéressés, veuillez contacter Chantal à la réception le plus tôt possible afin de réserver un billet.

Au plaisir!

## Un geste qui vaut la peine et qui fait plaisir

Cette année, un geste qui vaut la peine a été un grand succès! Grâce à tous les bénévoles et les membres, 90 bénéficiaires de la popote roulante ont reçu un cadeau de Noël. Merci aussi à tous les donateurs.

Nous tenons à dire **un gros merci** à tous les bénévoles qui se sont impliqués dans l'emballage de cadeaux ou dans la livraison: Jocelyne et Roger Bourque, Lorraine Ste-Marie, Suzanne Denis, Denise Ste-Marie, Yvon Lavoie, Diane Brossoit, Suzanne Laberge, Diane Ste-Marie, Raymond Quévillon, Jean-Paul Dupuis, Louise Gemme, Claude Lachapelle, Charlotte Lemonier, Rollande Dubeault, Joyce Widmer, Jean-Maurice et Lucie Boisvert, Daniel et Louise Guertin, Robert Breault, Diane Bilodeau, Michel Dulude, Claudette Mallette, Denis Ste-Marie, Hélène Côté, Claire Deschamps, Johanne Brosseau, Marianne Rosa, Francine Pilote, Mariette Laberge, Mme Arik, Kostiantyne Taranenko et Mary Balogun.



**Un grand merci à vous tous!!!**  
Bonne année à tous!

## Commençons l'année du bon pied...

En ce début de 2018, commençons l'année du bon pied en prenant de bonnes résolutions. Quoi de mieux que de s'impliquer au Centre du Vieux Moulin de LaSalle comme bénévole. Nous sommes présentement en recrutement pour les services à domicile, mais plus particulièrement au niveau du transport/accompagnement et de la popote roulante.



### En quoi consiste le transport/accompagnement?

En tant que bénévole, vous devez aller chercher le bénéficiaire à son domicile, l'accompagner à son rendez-vous médical, et finalement le ramener chez lui. Lorsque vous faites du transport/accompagnement, le bénéficiaire vous donne une compensation qui est déjà établit par l'organisme. Les transports bénévole se font dans tous les hôpitaux et cliniques de la région de Montréal.

### En quoi consiste la popote roulante?

La popote roulante c'est un service que nous offrons à plus de 90 bénéficiaires de Lasalle. Cela consiste à leur livrer un dîner chaud trois fois par semaine soit le lundi, mercredi et vendredi. Nous sommes activement à la recherche de bénévoles pour aider à la préparation des repas ou pour être chauffeur ou baladeur à la livraison.

Toutes personnes qui désirent devenir bénévoles, devront faire une vérification des antécédents judiciaires. Si vous désirez vous impliquer, mais en faisant d'autres types de bénévolat, n'hésitez pas à venir nous rencontrer pour plus d'informations!

## Nouveau projet en intimidation

Famille et Aînés

Québec



Depuis plusieurs années, les intervenantes du Centre de Vieux Moulin de LaSalle sont témoins des situations d'intimidation vécu par des aînés dans leur différents milieux de vie. Nous ne voulons pas rester indifférents dans ces situations qui ont d'énormes effets négatifs sur leur santé.

Le Centre de Vieux Moulin de LaSalle a présenté le projet Intimid'Action pour une demande de financement au Ministère de la Famille et Aînés, dans le cadre du programme *Ensemble contre l'intimidation*. Nous avons reçu la subvention et nous sommes en train de prendre des mesures immédiates pour agir contre les impacts négatifs de ce phénomène.

Le projet consiste à approcher les différents milieux de vie des aînés afin de les sensibiliser à reconnaître l'intimidation et des moyens pour la surmonter. Il est présenté sous forme de séries d'ateliers d'informations, de sensibilisations et de formations sur la bienveillance entre les personnes et dans la famille. Les participants auront l'occasion d'améliorer leurs habiletés et connaissances sur la communication non violente et la gestion de conflits. On abordera aussi les conséquences légales liés à l'intimidation et les façons de porter plainte dans ces situations.

Les participants suivront un cheminement tout au long du projet accompagnés d'animateurs spécialisés et des intervenants du centre. Un repas communautaire sera offert pour développer les liens entre les participants, et mettre en pratique les acquis. Finalement, ils auront la chance d'assister à une pièce de théâtre de type forum pour mettre en pratique leurs apprentissages. Pour conclure le projet, les personnes impliquées pourront participer à un projet d'art collectif afin de sensibiliser la communauté au phénomène de l'intimidation chez les aînés. Le projet Intimid'Action fournira des avantages et des outils pour mieux vivre ensemble avec une approche de qualité et un respect au quotidien pour cohabiter en harmonie. Le projet débutera Février 2018, on vous tient informé sur les inscriptions.

Ruth Raskburg, chargé du projet en intimidation et intervenante de milieu

## Atelier d'écriture créatrice

JANVIER—Les activités reprennent un peu partout. Et comme par le passé, fuseront des offres d'emploi \*Bénévoles\*. Pourtant, je me sens envahir par une tentation subtile: celle de me replier sur moi-même, et de demeurer dans le quartier de \*L'Égoïsme\*, sur la rue du \*Confort\*, situé juste à côté de la rue \*Tranquille\*.

Il me faudrait peut-être déménager sur la rue du \*Dévouement\*, où il y a plusieurs logements à louer. Mais cette rue est voisine de la rue du \*Pardon\*... et ce n'est pas facile d'y vivre! Il y a aussi tout près, la rue du \*Don\*. La, tous les terrains sont en vente et pas chers!

Mais pour un tel déménagement, on ne peut pas demander de compagnie, ni de camion, parce que un tel déménagement, ne peut s'effectuer que par \*Ciel Transport\*...

Monique Boileau



## Bonne fête à ...

### 1er janvier:

Denise Lapointe  
Cécile Asta Kinglé  
Marjolaine aubin  
Danielle Avon  
Danielle Barrette  
Claire Dostie  
Jeanne Proulx  
Lucien Taillefer  
René Garipey  
Judy King

### 2 janvier :

Ghislaine Grenier  
Andrée Fournier  
Aline Leroux  
Carole Dupuis

### 3 janvier:

Lorraine Wohlleben  
Florence Desgroseilliers  
Maria Iantomasi  
Elaine James

### 4 janvier:

Gaétanne Gervais  
Diane Charron

### 5 janvier:

Claude Sazérat

Mario Gazaille  
Micheline Poitras

### 6 janvier :

Anne-Marie Louis  
Lisette Giroux

### 7 janvier:

Céline Larouche  
Colette Plante  
Marc Tremblay  
Georgina Stitchman

### 8 janvier:

France Quenneville  
Bunny Dumont  
Madeleine Gervais

### 9 janvier :

Nicole Boudreault  
Huguette Arsenault  
Lise Dulude

### 11 janvier

Léandre Audet

### 12 janvier :

Gisèle Béland  
Lucille Lefort

### 13 janvier :

Diane Dumontier  
Andrée Denonville  
Claire Gélinas  
Jeannette Bouchard  
Irène Bruno

### 14 janvier :

Ginette Champagne  
Carol Bernier

Doreen Allebone  
Danielle Morin  
André Drouin

### 15 janvier:

William G. Hall

### 16 janvier:

Gloria Kearns  
Claire Besner

### 17 janvier:

Claudette Lorrain  
Denise Laurin

### 18 janvier :

Micheline Lafond  
Claudette Chevigny  
Suzanne Boucher, *resp. des quilles*

### 19 janvier :

Maureen Kellman

### 20 janvier :

Sylvia Warren  
Pierrette Marcoux  
Andrea Auclain

### 21 janvier:

Louise T. Bérubé  
Jeannine Roy  
Suzanne Jacques  
Pauline Gosselin  
Jeannine Blondin  
Mabel Normand

### 22 janvier :

Pauline Legros  
Linda Smyk

### 23 janvier:

Lyriss Duncan  
Jeannine Charest  
Ginette Pouget  
Rachel Sablauskas  
Paul Collin

Diane Leblanc

Gilles Robichaud

### 24 janvier:

Louise Dagenais  
Gilles Pelletier

Marie Morel

### 25 janvier:

Guy Bossé

### 26 janvier :

Colette Beauchemin

### 27 janvier :

Francine Warren

### 28 janvier :

Jeannine Ouellette

### 29 janvier :

Roger Ancel  
Rosaire Paquette

### 30 janvier :

Hélène Parent  
Renée Panneton  
Stéphanie Lambert, Intervenante CVML

### 31 janvier :

Louise Sorel  
Mariette Péloquin

## Atelier sur la sécurité : LaSalle au Féminin

### LaSalle au féminin

Avez-vous déjà vécue une situation d'insécurité?



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



## Babillard



### Au Café des aînés Dîners communautaires

Mardi le 16 janvier à 12h  
Au menu : Lasagne, légumes. Dessert ,  
thé ou café inclus

Billets en vente au bureau au coût  
de 7\$. Membres seulement.  
Places limitées.

## Bulletin Board

### Thanks for the gifts !

Thanks to all of you who brought in gifts for the clients of our home care services. We delivered them on December 18th . The people were the happy recipients of your generosity.



## Happy New Year!

### Internal Rules

To make sure that harmony reigns within our walls, here are a few rules to make life pleasant for everyone :

- Smoking is forbidden everywhere in the building, including the stairwells and the washrooms.
- Eating and drinking are forbidden in the classrooms except during lunch hour.
- Make sure you leave the washroom clean when you leave. No hand towels, sanitary napkins or diapers in the toilet bowl.
- If you miss a class, you cannot take it with another group
- No sale of any kind is allowed on the premises without the approval of the management.

MERCI à ceux et celles qui ont apporté généreusement des denrées non périssables.

Elles ont été remises à la Société St-Vincent de Paul pour les paniers de Noël des familles dans le besoin à LaSalle.



### Activité de partage Half n' Half

#### Gagnants de décembre Winners for December

01: Gervaise Duval \$40,00  
08: Cécile Rousseau \$45,50  
15: Cécile Rousseau \$115,00

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

La responsable de l'accueil passera dans les classes pour vendre les billets dès le lundi 8 janvier 2018.

The receptionist will sell tickets in the classrooms

## Une pensée pour vous...



La sœur de Mme Catherine Isabel (membre) est décédé au début décembre. Nous offrons nos plus sincères sympathies à sa famille.

M. Donald Fréchette âgé de 63 ans, bénévole à la popote roulante est décédé le 28 décembre. Nous offrons nos plus sincères sympathies à sa famille.

## Petites annonces

### À vendre

Condo / 2 chambres fermées situé au 15, 65e avenue. Aire ouverte incluant un foyer au bois au salon. 2e étage. Air climatisé diffuseur mural inclus. \$314 000. Appeler au 514-366-4456 ou cell.: 450-844-4804

### Rechercher

Quelqu'un pourrait-il me prêter le numéro de mars 2017 de la revue Protégez-vous? Claire 514-366-5382

## Programme de cours et d'ateliers

### SESSION DE JANVIER 2018

Il reste des places dans les cours et/ou ateliers suivants:

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| -Tricot                              | -Initiation peinture décorative |
| -Peinture                            | -Atelier écriture créatrice     |
| -Zumba gold (toning)                 | -Zumba gold                     |
| -Sculpture sur bois                  | -Musclez vos méninges           |
| -Couture                             |                                 |
| -Peinture décorative et faux vitrail |                                 |

## L'équipe de l'Express

Centre du Vieux Moulin de LaSalle



**Responsable:** Monia Lapierre

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

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

**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