



LE
CENTRE
DU
VIEUX
MOULIN DE LASALLE

L'Express

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

SOMMAIRE :

- Calendrier 2
- Directives internes 3
- Activités/ services 4
- Bénévolat 5
- Nouveau projet 10
- Code de vie 7
- Joyeuses Troubadours 8
- Texte 8
- Anniversaires/ Recette 9
- Babillard 11
- Bulletin Board 11
- Une pensée pour vous 12



Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal



Bonne Année 2019!
Santé, bonheur, sérénité !
Toute l'équipe du Vieux Moulin



Janvier 2019

dim.

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

		<i>1</i> <i>Fermé</i>	<i>2</i> <i>Fermé</i>	<i>3</i> <i>Retour</i> <i>des</i> <i>fêtes</i>	<i>4</i> <i>Cours du</i> <i>vendredi</i>	<i>5</i>
<i>6</i>	<i>7</i> Reprises de cours / ateliers / activités	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i> <i>Dîner com- munautaire</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>
<i>20</i>	<i>21</i> <i>Traverser</i> <i>le deuil</i> <i>(français)</i>	<i>22</i> <i>Groupe</i> <i>d'hommes</i>	<i>23</i> <i>Apprivoiser</i> <i>la solitude</i>	<i>24</i>	<i>25</i> <i>Traverser</i> <i>le deuil</i> <i>(anglais)</i>	<i>26</i>
<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>31</i>		

AVIS DE DÉPART

Kim C Pelletier, professeur d'art depuis 2017, nous quitte à partir du 25 janvier 2019 pour relever de nouveaux défis dans un emploi près de chez elle et dans un domaine qu'elle souhaite acquérir de l'expérience. Nous avons eu la nouvelle, le 21 décembre 2018.

Nous tenons à la remercier de son passage parmi nous et pour son avis de trois semaines, ce qui nous donne le temps de recruter une nouvelle ressource et maintenir les ateliers dès le début janvier 2019.

Passez le mot pour nous aider à trouver une nouvelle ressource pour se joindre à notre super équipe de professeurs.

Nous sommes à la recherche d'un professeur d'Art pour la session de janvier 2019. C'est un poste à 3 jours et demi par semaine pour les sessions hiver, printemps-été et automne. Il s'agit des ateliers de peinture, aquarelle, dessin et initiation à l'art auprès des personnes de 50 ans et plus à LaSalle. Le ou la personne recherché (e) doit avoir la formation nécessaire en art et/ou une forte expérience comme artiste dans ce domaine et comme professeur dans l'accompagnement de groupe en milieu communautaire.

Merci!

Les directives internes en rappel

<p>Il est interdit de fumer partout dans l'immeuble, incluant les cages d'escalier, les entrées et les toilettes.</p>	<p>cool et/ou d'en consommer sur place.</p> <p>Si vous manquez un cours, vous ne pouvez pas le reprendre un autre jour.</p>	<p>der dans la mesure du possible. Nous ne pouvons pas répondre à des besoins complexes qui requièrent des appareils plus spécialisés.</p>
<p>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.</p>	<p>Le téléphone au service des membres au bureau doit servir que pour de <u>courts appels locaux</u>.</p>	<p>Vous devez faire preuve de collaboration dans le partage des locaux et des équipements.</p>
<p>Lorsque vous utilisez la toilette, assurez-vous de la laisser en état de servir au prochain usager.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Toute vente, sollicitation ou collecte est interdite dans les groupes.</p>	<p>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 accommo-</p>	<p>Vous devez connaître les bases du code d'éthique de l'organisme qui préconise les relations harmonieuses et respectueuses entre tous les acteurs.</p>
<p>Il est interdit d'apporter de l'al-</p>		

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 2018 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 que ceux qui sont exigés par les gouvernements, à savoir:

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

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 11 février.**



Places disponibles pour groupes de soutien: deuil et solitude

Il reste encore quelques places pour les groupes de **deuil en français** (le lundi matin) et en **anglais** (le vendredi après-midi). Ces groupes débiteront à la fin du mois de janvier. Il s'agit d'un bon endroit pour partager avec d'autres vivant une situation semblable, dans une atmosphère détendue. D'une durée de 12 semaines, ce groupe gratuit permet de prendre un temps pour soi, et d'adresser son deuil avec d'autres,

Il reste plusieurs places pour le groupe **Approvoiser sa Solitude et Développer son Réseau**. Ce dernier groupe, donné par l'Association Canadienne en Santé Mentale, n'aura lieu qu'avec une quinzaine de participants; n'hésitez pas à vous informer! Les rencontres sont prévues les mercredis après-midi du 23 janvier au 27 février. Une rencontre de retrouvailles aura lieu le 20 mars. Ce groupe est au coût de 30\$. Discussion ludiques, jeux, échanges et ressources seront au rendez-vous!

Ligue du vieux poêle (groupe d'hommes)

Ce mois-ci, la rencontre aura lieu mardi 22 janvier à 9h30 am.

Le thème: Les transports du futur, animé par M.Gilles Decelles

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, 94 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: Marianne Rosa, Lucie Chartrand, Camille Ouellet, France DeRepentigny, Diane Lamoureux, Francine DeBellefeuille, Pauline Drolet, Adrienne Carrière, Gloria Leblanc et sa fille, Dorothee Lapierre, Johanne Brosseau, Danielle Chevalier, Ginette Paquette, Claudette Chevigny, Claire Deschamps, Claudette Goulet, Ginette Beaudoin, Gaétanne O'Connor, Gisèle Bergevin, Lucie Dubuc, Jocelyne Bourque, Roger Bourque, Francoise Carbonneau, Denise Ste-Marie, Diane Côté-Brossoit, Robert Lesage, Diane Ste-Marie, Denyse Constantineau, Jean Filiatrault, Madeleine Hallé, Pierre Doyon, Lorraine Bélanger, Jean-Paul Dupuis, Louise Gemme, Rolande Dubault, Joyce Widmer, Charlotte Lemonier, Claude Lachapelle, Michel Dulude, Claudette Malette, Jean-Maurice Boisvert, Lucie Boisvert, André Drouin, Ginette Quenneville, Raymond Quevillon, Lorraine Ste-Marie, Suzanne Denis, Pascaline David du Messenger de LaSalle, Hélène David (Députée) et ses collègues.



Un grand merci à vous tous!!!

Commençons l'année du bon pied...

En ce début de 2019, 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.

Si vous désirez vous impliquer, mais en faisant d'autres types de bénévolat, n'hésitez pas à venir nous rencontrer pour plus d'informations au bureau 210.

Nouvelle tarification au Café des aînés

Veillez prendre note qu'il y a une légère augmentation sur les prix de vente de la nourriture du Café des aînés. Soyez assurés que nous demeurons accessible et raisonnable.



Rappel concernant la nourriture et breuvage dans les ateliers



Nous aimerions rappeler aux membres que vous ne devez pas apporter de la nourriture et des breuvages (café ou thé) pendant vos ateliers. Il pourrait arriver un incident fâcheux sur votre œuvre ou celle d'une personne à côté. Les consommations doivent se prendre au café des aînés pendant les pauses. Cette règle a toujours existé mais malheureusement, plusieurs personnes ne la respectent pas. Nous comptons sur la collaboration des professeurs de veiller à faire respecter cette directive s.v.p.

Nous permettons exceptionnellement de manger sur l'heure du midi dans les ateliers lorsqu'il n'y a pas de place au Café des aînés. Par contre, vous devez avoir nettoyé et libéré votre cabaret avant le début des ateliers. Merci à tous de votre collaboration.

Attention aux personnes à mobilités réduites



Nous sommes conscients qu'il n'y a pas autant d'espace que nous aimerions dans le Café des aînés surtout lorsqu'il y a beaucoup de gens à l'occasion des dîners.

Nous sommes bien heureux de la popularité du Café. Par contre, nous aimerions porter à votre attention l'importance de cohabiter avec respect et collaboration avec les personnes à mobilité réduite ayant des cannes, marchettes, charriots ou autres afin que tout le monde puisse circuler en sécurité et sans bousculer personne. Nous vous demandons s.v.p. de laisser vos manteaux d'hiver sur les vestiaires mobiles dans le corridor.

Merci de votre collaboration.

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

Code de vie de l'organisme adopté par le CA

Mieux vivre ensemble dans les lieux, les activités et les services communautaires et de bénévolat.

Je m'engage à respecter le code de vie et j'adhère à la mission de l'organisme.



J'ai le droit

D'être respecté. À la confidentialité. D'exprimer mes opinions dans le respect. D'être dans un lieu sécuritaire. D'être dans un lieu sans tabac, ni alcool, ni drogue.

J'ai le pouvoir et le devoir

- ⇒ De m'impliquer dans une gestion verte de l'environnement (ex : recyclage, compostage ou autre)
- ⇒ De mettre mes limites et d'exprimer mes insatisfactions (ex : plainte à la direction générale de manière formelle ou informelle)
- ⇒ D'encourager le développement d'un esprit communautaire axé sur l'entraide et la bienveillance : d'être un agent actif dans la vie de l'organisme
- ⇒ De soutenir les activités et services du Café des aînés
- ⇒ De veiller à la salubrité et l'hygiène des lieux
- ⇒ De respecter les espaces réservés au personnel, ainsi que l'espace de cuisine
- ⇒ De veiller à l'inclusion et à l'accueil des autres membres et bénévoles
- ⇒ D'éviter les gestes qui mettraient ma vie ou celle des autres en danger
- ⇒ De respecter la confidentialité de tous et chacun
- ⇒ D'éviter la consommation de nourriture et de breuvages dans les locaux pendant les cours et ateliers
- ⇒ De respecter les lieux et tous les équipements
- ⇒ De respecter le code d'accès de la porte arrière et de m'inscrire au registre de confidentialité
- ⇒ De porter attention à l'impact de mes mots et de mon attitude sur les autres
- ⇒ D'éviter toute collecte, sollicitation ou vente dans les ateliers et services
- ⇒ De collaborer aux mesures d'urgences (ex : exercice de feu)

Oppression

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle se veut un endroit d'anti-oppression. Si vous utilisez votre pouvoir pour dénigrer, rabaisser ou manquer de respect à une autre personne ou à un groupe de personnes sur les lieux, ou à l'extérieur, vous ne suivez plus le code de vie que nous avons établi. Ce type de comportement peut entraîner des conséquences.

Groupe les Joyeuses Troubadours

GROUPE DE SOCIALISATION POUR LES FEMMES

Nous sommes à la recherche de femmes qui se sentent seules ou qui souhaitent faire partie d'un groupe de socialisation. Les joyeuses troubadours profitent de rencontres d'échanges, d'activités variées et de jeux stimulants animé par Alexandra Heredia (Intervenante Sociale).

On parle de nous !

QUAND: Le vendredi chaque deux semaines de 12h à 15h15.

(places limitées)

POUR PLUS D'INFORMATION :

Communiquez avec **ALEXANDRA**
au **514-364-1541**

BIENVENUE



Ateliers d'écriture créatrice

Je suis le vent.
Je souffle ce que la vie m'insouffle.
Parfois, je vous essouffle.

Il arrive que je choque,
Plusieurs s'en moquent!

Le plus souvent, c'est l'enchantement,
Pour ceux qui sont dans le vent.

Quand je m'emporte, je vous transporte.
Un désagrément vous attend.

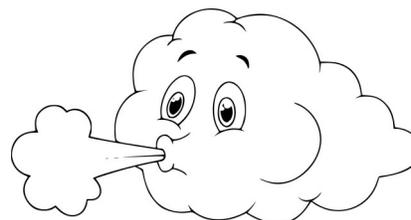
Sur mon passage,
Je change le visage d'un village.
Depuis la veille, plus rien n'est pareil.

Au lendemain, on se tient la main.
Il faut tout reconstruire,
Plutôt que de fuir.

Quand le vent est bon,
Il faut lever les voiles.
Suivre son étoile.

Emmener avec soi ceux qui croient
Encore qu'on peut changer le décor.

Gisèle Bergevin
25 septembre 2018





Bonne fête à ...

1er janvier:

Denise Lapointe
Judy King
Robert Fondjo
Pauline Drolet
Louise Lefebvre

2 janvier :

Ghislaine Grenier
Andrée Fournier
Aline Leroux
Carole Dupuis
Conrad Gallant

3 janvier:

Lorraine Wohlleben
Florence Desgroseilliers
Elaine James

4 janvier:

Gaétanne Gervais
Maureen Coote

5 janvier:

Claude Sazérat

7 janvier:

Céline Larouche
Colette Plante
Marc Tremblay
Georgina Stitchman

8 janvier:

France Quenneville
Bunny Dumont
Madeleine Gervais
Bérénice Côté

9 janvier :

Nicole Boudreault
Huguette Arsenault
Aline Fortier

12 janvier :

Louise Rita Bégin
Monique C-Lévesque

13 janvier :

Diane Dumontier
Claire Gélinas

14 janvier :

Carol Bernier
Doreen Allebone
Danielle Morin
André Drouin

15 janvier:

William G. Hall
Danielle Deschamps

16 janvier:

Gloria Kearns
Claire Besner
Réjeanne D-Lemieux

17 janvier:

Claudette Lorrain
Denise Laurin
Huguette Levesque

18 janvier :

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

Andre Canty

19 janvier :

Maureen Kellman
Roy England

20 janvier :

Sylvia Warren
Pierrette Marcoux
Joseph Diperna

21 janvier:

Louise T. Bérubé
Suzanne Jacques
Pauline Gosselin
Denise Brunet

22 janvier :

Pauline Legros
Linda Smyk

23 janvier:

Jeannine Charest
Ginette Pouget
Rachel Sablauskas
Paul Collin

Diane Leblanc

Lucie Roy

24 janvier:

Huguette Roy
Gilles Pelletier

25 janvier:

Guy Bossé
Marie-Anne Bujold
Nicole Lacroix

26 janvier :

Colette Beauchemin

Jeannine Simoneau

Lucille Clément
Gaétane Lapierre
Yolande Vachon
Agnès Drewnowski

27 janvier :

Francine Warren

28 janvier :

Jeannine Ouellette
Nicole Rochefort
Maxime Walsh

29 janvier :

Roger Ancel
Rosaire Paquette
Réal Jacques DuTemple
Connie Romani

30 janvier :

Hélène Parent
Renée Panneton
Stéphanie Lambert, Intervenante CVML

31 janvier :

Louise Sorel
Juan Carrara

Recette



Biscuits sucrés salés

Mettre du papier parchemin sur une plaque à biscuits.
Étaler des biscuits sodas salés sur la plaque.

Mélanger 1 tasse de beurre fondu et 1 tasse de cassonade.

Étendre le mélange sur le dessus des biscuits.

Mettre au four à 375 degrés pendant 5 minutes.

Retirer du four et étendre 1 sac de pépites de chocolat sur le dessus .

Parsemer de noix hachées sur le dessus .

Mettre au congélateur pendant 10 minutes ou plus.

Merci à Claudine L'Écuyer pour la recette

Nouvel atelier de Médiation Culturelle

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
Site internet : www.cvmlasalle.org
Adresse information : reception@cvmlasalle.org

Babillard



Au Café des aînés Dîners communautaires

Le mardi 15 janvier à 12h

Au menu : Bœuf Bourguignon, 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

07: Bernard Legault 79\$
14: France Nimbley 125\$

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

La responsable de l'accueil passera dans les classes pour vendre les billets dès le lundi 7 janvier 2019.

The receptionist will sell tickets in the classrooms from January 7th 2019.

Une pensée pour vous...



M. Benoit Cormier (membre) est décédé en novembre. Nous offrons nos profondes sympathies à sa famille.

M. Fernand Pilote (membre) est décédé le 3 décembre. Nous offrons nos profondes sympathies à sa famille.

Appel aux bénévoles

Nous aurions besoin de bénévoles pour la cuisine soit pour la popote roulante ou pour le café. Si vous êtes intéressés venez nous voir au bureau 210.



Programme de cours et d'ateliers



SESSION DE JANVIER 2019

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 | -Dessin |
| -Couture | -Petits points de fantaisie |
| -Peinture déco et faux vitrail | -Tai chi |
| -Aînés actifs | -Broderie norvégienne |
| -Aquarelle | -Initiation à l'art |
| -Création textile et tricot | -Les Ravaudeux d'histoires |

L'équipe de l'Express

Responsable: Monia Lapierre

Collaboratrice régulières: Hélène Lapierre
Alejandra Heredia
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 Moulin de LaSalle.

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

**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**