



LE
CENTRE
DU
VIEUX
MOULIN DE LASALLE

L'Express

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

SOMMAIRE :

Activités /
services 2

Musclez vos
méninges 3

Covoiturage 4

Services
d'entraide
divers 5

Saviez-vous
que...? 5

Anniversaires 6

Directives in-
ternes 6

Babillard/ Bul-
letin Board 7

Avis de décès 8

Petites
annonces 8

Cette version
du journal est
abrégée vue les
délais de réali-
sation. Votre
version com-
plète reviendra
le mois pro-
chain.

Bonne Année 2016

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



Les Ateliers d'Écriture Créatrice
Marcelle Rose-Presseau, animatrice

SURPRISE

(Conversation entre amies : Pierrette, Huguette, Rachèle, Simone et Marie)

- P – Ohé! Où est-ce que je suis rendue, j'ai pris toute une débarque. Dernier souffle lâché, je me retrouve ici. J'ai pas à me plaindre, je me sens comme dans le sud, la chaleur, la lumière, un bien-être inhabituel. Tiens tu es là toi aussi Huguette! Où sommes-nous?
- H – Tu te poses des questions! Nous sommes en enfer.
- P – En enfer? Pourtant on devait y brûler.
- H – Mais non, mais non, si tu aimes la chaleur profite-en. Tiens il y a d'autres personnes ici. Reconnais-tu celle qui s'en vient?
- P – Bien oui, c'est Rachèle. Ça me surprend un peu, je l'aurais pourtant vue plus haut dans la hiérarchie. Elle qui voulait toujours aider et qui nous tendait continuellement la main. Que fais-tu ici Rachèle?
- R – J'étais fatiguée de toujours penser aux autres. Je me suis écoutée et ai profité de la vie, malheureusement une auto m'a frappée en pleine folie.
- H – Ne t'en fais pas, nous sommes déjà trois du groupe d'amies.
- P – Tiens voilà Simone! Que fais-tu ici, tu es la dernière fille que je pensais voir en bas. Je te voyais beaucoup mieux dans les nuages à recruter des nouveaux membres.
- S – Il me semble injuste que je sois tombée si bas, moi qui ai tout fais pour remonter ma condition, j'aspirais à quelque chose de mieux.
- M – Pierrette, Huguette, Rachèle, Simone, venez nous rejoindre, nous organisons un party. Un peu de bronzage, de la danse, des chansons à répondre. Voilà la belle vie! Paroles de Marie qui n'est plus vierge, le paradis va trembler. Nous avons obtenu les meilleurs places. Vive l'enfer! Si j'avais eu à choisir, c'est ici que je serais venue. Bonne nourriture, bonnes distractions, l'éternité ne sera pas assez longue pour faire tout ce que j'ai envie de faire.

Pierrette Cadieux

Bienvenue au sein de l'équipe

Le Conseil d'administration, la directrice générale ainsi que toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle souhaitent la plus cordiale des bienvenues à Chantal Arseneault au sein de l'équipe.

Elle occupe le poste de responsable de l'accueil et de l'intégration sociale.





POURQUOI J'ÉCRIS.

J'écris pour transmettre un message, me livrer, m'évader, voyager, rêver, inventer, créer et me réaliser. J'écris parce que mes joies et mes peines, mises sur papier, m'aident à me comprendre, identifier mes besoins et mieux diriger ma vie. Je veux parler d'amour à ceux que j'aime, je veux rendre grâce pour les petits bonheurs quotidiens, je veux laisser des contes à mes petits-enfants. Ma tête est pleine de souvenirs et en les racontant, je préserve mon histoire et celle du Québec du XX^{ième} siècle.

Quand je lis une belle phrase... J'aimerais l'avoir écrite. Quand l'émotion m'envahit, à la lecture d'un roman... Je voudrais y être... Je n'écris pas pour publier, être célèbre ou faire carrière; je le fais parce que j'aime ça; pour moi d'abord et pour vous en toute amitié. Et vous? Pourquoi et pour qui écririez-vous? Ça vous tente de le faire en bonne compagnie? Quelques personnes amicales et discrètes, partageant votre intérêt, vous invitent à les rejoindre à l'atelier d'écriture créatrice.

Au plaisir de vous y accueillir,
Marcelle Rose-Pressseau, animatrice

Les Ateliers d'Écriture Créatrice

Quand: Tous les mardis après-midi à partir de fin janvier.

Coûts: Inscription dès maintenant au coût de 55\$ + carte de membre à 10\$



Musclez vos Méninges au CVML

Oyez, Oyez!

Veuillez noter qu'il reste quelques places de disponibles dans le groupe de vitalité intellectuelle! Si vous avez envie de démystifier les oublis de mémoire et le fonctionnement du cerveau avec le vieillissement, vous pouvez vous inscrire pour rejoindre les participants de la session d'hiver. Il s'agit d'une série d'ateliers de 10 semaines, tous les mercredi matins de 9h30-11h30. Cet atelier permet d'échanger sur diverses thématiques liées à la mémoire par des activités, réflexions et discussions. Il sera de nouveau animé par Marie-Salima. D'ailleurs, félicitation aux participantes du groupe qui s'est déroulé au cours de l'automne passé pour les beaux moments partagés!



En ce début de session des activités Hiver 2016, nous vous annonçons qu'une nouvelle initiative de covoiturage fait ses débuts pour améliorer la qualité de vie des personnes ayant des activités fixes au Centre du Vieux Moulin. Vous avez une voiture que vous utilisez pour venir à votre atelier hebdomadaire ou vous aimeriez faire un bout de votre trajet en compagnie de membres du CVML? Vous pouvez désormais vous inscrire auprès de Marie-Salima comme chauffeur ou passager. Il suffit de mentionner quel jour de la semaine vous venez au Centre du Vieux Moulin pour une activité hebdomadaire, votre adresse, les arrêts possibles sur votre chemin (ex: station de métro) et le nombre de place que vous pouvez offrir si vous êtes chauffeur.

Plusieurs membres font déjà du covoiturage et cela peut réellement améliorer la qualité de vie des personnes participantes. Il s'agit d'une façon simple d'essayer cette pratique puisque c'est Marie-Salima, la responsable du projet, qui vous mettra en contact avec les personnes ayant des horaires semblables aux vôtres! Voici plusieurs avantages du covoiturage: C'est volontaire, c'est gratuit, cela rend les trajets beaucoup plus agréables et efficaces, cela permet de belles rencontres et ça peut même vous éviter d'attendre l'autobus en temps froid! Pour l'inscription comme chauffeur ou passager: Contactez Marie-Salima au 514-364-1541. Au plaisir de rendre vos trajets des plus conviviaux, bonne session!

Nos remerciements

Merci aux bénévoles qui ont contribué aux succès des événements, activités et services reliés à la période des fêtes. Merci aux personnes ayant enveloppés les cadeaux, à ceux et celles dans la cuisine pour la préparation et le service des repas. Merci aussi aux équipes à la livraison des repas et des cadeaux.

Merci aux membres qui ont donné généreusement des cadeaux. Merci à tout ceux et celles qui ont encouragés le Café des aînés avec les repas de groupe. Tous ces gestes sont fort appréciés.

Qui dit janvier dit...

En ce début de nouvelle année, certains feront des résolutions, ou regretteront peut-être la 2e assiette de ragoût de boulettes mangée entre deux morceaux de sucre à la crème! Il n'y a pourtant rien de mal là-dedans!

Il est intéressant de voir d'où vient la tradition de débiter la nouvelle année en se souhaitant de changer nos «mauvaises habitudes».

Plusieurs religions donnent un sens à cette tradition, en voici quelques exemples... Les premiers chrétiens profitaient de ce moment d'année pour réfléchir aux erreurs commises durant les derniers mois. L'Islam propose de se recentrer sur le bon chemin et les habitudes de vie saines prônées. La religion juive, quant à elle, suggère de faire une rétroaction sur le passé afin de mieux envisager l'avenir. (Lavoie, 2008)

Fait cocasse: «sous la Première République, en France, il a été en théorie impossible de prendre des résolutions pour la Nouvelle Année, puisque le jour de l'An a été aboli de 1791 à 1797 »(Lavoie, 2008) Étrange...

Pour terminer, peu importe nos croyances, il est devenu plutôt une tradition occidentale que de prendre de bonnes résolutions. Bien que parmi les résolutions les plus populaires figurent «perdre du poids, économiser et arrêter de fumer», mes préférées et celles que je vous souhaite sont sans aucun doute: Être heureux, s'aimer et apprécier le temps avec nos proches. Bonne année!

Marie-Salima El Kasmi

Coordonnatrice au soutien communautaire

Référence: Lavoie, Jean Pascal (2008). *Résolutions du Nouvel An: une tradition aux racines profondes*, Le

Le saviez vous?

Saviez-vous qu'il existe plusieurs crédits d'impôt remboursables et non-remboursables pour les aînés? Le gouvernement publie chaque année un dépliant, *Les aînés et la fiscalité*, contenant de l'information sur l'aide financière disponible. Vous pouvez trouver ce document en ligne sur le site de Revenu Québec, à un point de Service Québec ou encore au Guichet d'information permanent situé en face du bureau 210.



Si vous avez des questions vous pouvez prendre rendez-vous avec Émilie, responsable du Carrefour d'information pour aînés, afin de valider votre admissibilité à l'un de ces programmes.

Vous pouvez prendre un rendez-vous en téléphonant au 514-364-1541 ou en vous présentant au bureau 210.



Bonne fête à ...

1er janvier:

Denise Lapointe
Danielle Avon
Marthe Joly

2 janvier :

Ghislaine Grenier
Andrée Fournier
Aline Leroux
Carole Dupuis

3 janvier:

Lorraine Wohlleben

5 janvier:

Claude Sazérat
Micheline Fiset

6 janvier :

Anne-Marie Louis
Pauline Mallette

7 janvier:

Céline Larouche
Céline Rousseau
Pierre Beaulieu
Georgina Stichman

8 janvier:

France Quenneville
Bunny Dumont

9 janvier :

Nicole Boudreault
Huguette Arsenaault
Lise Dulude

10 janvier

Marie-Thérèse Pelletier

12 janvier :

Monique L. Chagnon
Lucille Lefort
Léopold Blair
Rolande Renouf
Hélène Ferron

13 janvier :

Diane Dumontier
Jeannine Everell

14 janvier :

Monique Bédard
Carol Bernier
Doreen Allebone
Danielle Morin
Marina Baez

15 janvier:

Claude Luc
Marianne Foisy
William G. Hall

16 janvier:

Claire Pilon
Claire Besner
Réjane Ducharme

17 janvier:

Cécile Marchand
Claudette Lorrain
Carole Leboeuf

18 janvier :

Claudette Chevigny
Suzanne Boucher, *resp. des quilles*

19 janvier :

Maureen Kellman

20 janvier :

Sylvia Warren
Pierrette Marcoux

21 janvier:

Denise Brunet
Louise T. Bérubé
Jeannine Roy
Suzanne Jacques

22 janvier :

Pauline Legros
Pierrette Cadieux
Linda Smyk

23 janvier:

Lyris Duncan
Lucie Roy
Ginette Pouget
Rachel Sablauskas

Paul Collin
Jeannine Fillion
Gilles Robichaud

24 janvier:

Louise Dagenais
Gilles Pelletier
Marie Morel

25 janvier:

Guy Bossé
Gisèle Legault

26 janvier :

France Aganier
Lucille Clément
Colette Beauchemin

27 janvier :

Francine Warren

28 janvier :

Jeannine Ouellette
Marianne Théorêt

29 janvier :

Roger Ancel
Gilees Sauvé

30 janvier :

Hélène Parent
Renée Panneton

31 janvier :

Louise Sorel
Normand Butt

Les directives internes en rappel

Il est interdit de fumer partout Il est interdit d'apporter de l'alcool et/ou d'en consommer sur dans l'immeuble, incluant les cages d'escalier, les entrées et place. 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 usage.

Toute vente ou collecte est interdite dans les groupes. Il est préférable de connaître les dimensions voulues lorsque

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.

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.

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

Merci de votre collaboration!

Babillard



Au Café des aînés Dîners communautaires

Mardi le 19 janvier à 12h

Au menu : Bœuf Bourguignon, pommes de terre, 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**

5 : Carmen Rubio, 99,25\$

12 : Anna Thériault, 91,50\$

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

La réceptionniste passera dans les classes pour vendre les billets dès le lundi 4 janvier 2016.

The receptionist will sell tickets in the classrooms from January 4th 2016.

Bonne chance ! Good Luck !

Sincères condoléances

Gertrude Gravel :

Ancienne membre et cliente de la popote roulante, elle s'est éteinte le lundi 15 décembre dernier à l'âge de 78 ans des suites d'une longue maladie

Claire Shetagne :

Membre a perdu son mari après 65 ans de mariage, le 9 décembre 2015.

Avis aux participants des cours/ateliers d'art

Prenez note que pour nettoyer vos pin-ciaux, vous devez utiliser le lavabo profond prévu à cette fin, tout en évitant d'y déverser des substances toxiques.

S.V.P. ne pas utiliser le lavabo blanc prévu pour se laver les mains. MERCI!

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 2015 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 20,000\$
- Couple: revenu annuel inférieur à 26,000\$.

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 8 février.**

Tout en gardant la formule habituelle, les bénéficiaires pourront choisir de faire remplir leurs impôts avec un bénévole ou de déposer leurs documents pour qu'un autre bénévole les complète sur ordinateur.

Petites annonces

À VENDRE

Bureau pour ordinateur et fauteuil en cuir noir. On demande 125\$ l'ensemble

Vaisselle de coin en bois d'érable. On demande 125\$

Dînette, table et 4 chaises, en bois d'érable. On demande 75\$.

Cause : déménagement. Pour info : 514.363-2754

L'équipe de l'Express

Responsable :

Marie-Claude Legault

Collaboratrices régulières : Hélène Lapierre, Émilie Laplante et Marie-Salima Kasmi

Impression : Chantal Arsenault

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. On peut obtenir une copie papier au centre ou consulter la version électronique sur le site web:

www.cvmlasalle.org



LaSalle

Page Face book

Centre du Vieux Moulin de

Administration :

De 8h30 à 17h

Du lundi au vendredi

Café des aînés

De 7h30 à 15h

Du lundi au vendredi

Siège social de l'organisme :

7644 rue Édouard, (angle 4e ave) bureau 210,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

Téléphone : 514.364-1541