



**Centre du
Vieux
Moulin de
LaSalle**

SOMMAIRE :

Nouvelles	2
Bénévolat	3
Services d'en- traide divers	4
Anniversaires	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Avertissement	7
Cours et ateliers	7
Petites annonces	8
Avis de décès	8
Petites annonces	8



Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

L'Express

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

Par Hélène Lapierre, directrice générale

Le Moulin Bus, un service de transport gratuit pour les 50 ans et plus de LaSalle

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, organisme communautaire et de bénévolat au service des personnes 50 ans et plus offre un service de transport sans rémunération axé sur la socialisation et l'accès à l'alimentation pour les aînés avec un autobus commercial 20 passagers, le Moulin bus.

Le Moulin bus vise à contrer l'isolement des personnes de 50 ans et plus en leur permettant d'avoir accès à un milieu communautaire comme le nôtre qui favorise la socialisation. De plus, le Moulin bus amène des personnes de 50 ans et plus dans une épicerie du coin, les vendredis afin qu'ils puissent avoir le bonheur de choisir eux-mêmes leurs aliments. Pour avoir accès à ce service, vous devez avoir 50 ans et plus, être résidents (es) de LaSalle et être éligibles aux critères d'admissibilité. Le service du Moulin Bus permet à plus d'une centaine de personnes de 50 ans et plus par semaine de sortir de la solitude et d'avoir une belle qualité de vie. En voici quelques témoignages de la clientèle.

Ce service me permet de poursuivre mes activités, de rencontrer des amies, de déguster de bons repas et surtout de me garder jeune. (...) Sans ce service, je serais enfermé toutes la semaine à la maison. (...) Le transport nous permet d'assister à plusieurs activités ce qui rends notre vie plus agréable et peut prolonger votre vie. (...) Je ne pourrais pas sortir si nous n'avions pas le Moulin-Bus, j'ai beaucoup de difficultés à marcher même de courte distance. (...) Au moins avec le transport du Moulin-Bus je peux aller au centre du Vieux-Moulin et faire du social. Ça me fait sortir de la maison, ça me fait du bien... merci!

Merci aux partenaires du Moulin bus : l'arrondissement LaSalle, IGA Beck, Club des Lions de Lachine et LaSalle Auto groupe.

Pour toutes informations relatives au Moulin Bus, vous pouvez contacter l'équipe au 514.364-1541.



Mars, le mois de la nutrition!



« Le Mois de la nutrition est planifié et mis en oeuvre par Les diététistes du Canada depuis plus de 30 ans, en mars. Cette tradition a vu le jour à la fin des années 1970 sous la forme d'une « semaine de la nutrition » organisée par un petit groupe de diététistes communautaires. Le principal objectif de la campagne était de sensibiliser le public à l'importance de la saine alimentation en présentant les diététistes comme étant la source la plus crédible pour de l'information sur les aliments et la nutrition. À la fin de la décennie, la campagne est passée de semaine à mois de la nutrition. »

Cette année, le thème du mois de la nutrition est ***Faites de petits changements, un repas à la fois!*** Voici quelques astuces afin d'améliorer nos habitudes alimentaires au quotidien.

- ◇ Cuisinez maison: les repas qui sont cuisinés maison ont de meilleurs valeurs nutritives. De plus, il est possible d'essayer de varier un ingrédient par recette que nous avons l'habitude de faire afin d'améliorer la qualité du repas.

Par exemple: Ajoutez des lentilles cuites à vos préparations de viande hachée pour en rehausser la teneur en fibres. En prime, vous pourrez en faire plus avec la même quantité de viande, ce qui vous permettra de réaliser des économies!

- ◇ La créativité : Effectivement, puisque la stimulation du goût est primordial à la motivation de manger santé, il est important d'amener de nouveaux éléments à nos habitudes alimentaires.

Par exemple: -Versez un filet de jus de lime sur des morceaux d'ananas grillé et obtenez un dessert naturellement sucré;

-À l'heure de la collation, savourez une petite portion d'orge cuit mélangé avec des bleuets surgelés dégelés, des graines de lin et un soupçon de sirop d'érable.

- ◇ Conservez vos habitudes saines: Il peut être difficile de garder des habitudes nouvellement adoptées, voici quelques trucs qui vous aideront dans ce défi:

-Faites des réserves de soupes, chili, quiches dans le congélateurs pour avoir un repas santé déjà fait lors que vous manquez de temps ou de motivation. Assurez vous de toujours avoir des aliments frais à la maison: fruits, fromage, œufs, légumes. Cela vous permettra de toujours avoir une option santé à portée de main.

Bon appétit!

Source: www.dietitians.ca

Stagiaire



L'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle souhaite la plus cordiale des bienvenues à Amélie St-Aubin, stagiaire au Cégep du Vieux Montréal en technique d'éducation spécialisée. Elle sera avec nous tous les mardis pour une période de 10 semaines.

Vous la verrez un peu partout effectuant diverses tâches au centre. Nous espérons que son séjour chez nous lui sera profitable pour son parcours d'études et professionnels.



Besoin de bénévoles, le 10 mai

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est depuis quelques années accrédité par Moisson Montréal, ce qui nous permet d'avoir accès gratuitement à des denrées pour la popote roulante.

Tous les mardis, une employée de la cuisine, avec le soutien d'un chauffeur bénévole, se rend à Moisson Montréal pour faire la cueillette des denrées dont nous avons besoin.

Afin de conserver cette accréditation, nous devons faire une journée de bénévolat par année à Moisson Montréal avec une équipe de bénévoles. Les be-

soins de main d'œuvre sont grands ; nous devons donc faire notre part, comme les autres organismes recevant de Moisson Montréal.

Nous nous rendrons à leurs locaux le Mardi 10 Mai prochain. Nous partirons vers 7h45. Le dîner sera fourni. Les bénévoles doivent être capables de travailler debout et être habillés en vêtements de travail lavables, i.e. jeans, chandail confortable.

Si vous voulez faire partie de l'équipe du Vieux Moulin, venez donner votre nom au bureau. Au plaisir !



Bénévoles du mois

Claude Lachapelle: Aîné d'une famille de deux enfants, Claude a passé son enfance à Verdun, où il poursuit également ses études primaires et secondaires. En 1963, à la fin de ses études, il trouve un emploi corporatif dans un bureau. Ne croyant pas avoir trouvé le travail lui convenant, il le quitte au bout d'un an. Il devient alors laitier dans le quartier Parc-Extension à Montréal.

En 1979, il achète son permis de taxi et devient chauffeur. Il exerce ce métier jusqu'à sa retraite, il y a maintenant 20 ans. Grand amateur de sports, Claude profite ainsi du temps qu'il a sous la main pour pratiquer ses activités sportives favorites. Le jardinage et l'entretien de ses meubles occupent également ses jours. Depuis 3 ans, il donne de son temps chez Héma-Québec ainsi qu'au

centre du vieux moulin à titre de bénévole.

Merci, Claude, pour votre grand dévouement. Votre grand cœur, votre humour et votre engagement sont très appréciés au centre et nous sommes choyés de pouvoir vous compter parmi les bénévoles.

Recherche Bénévoles pour visites d'amitié

L'organisme est à la recherche de bénévoles pour des visites d'amitié. Plusieurs personnes âgées sont isolées chez elles, incapables de sortir et s'ennuient beaucoup. Une petite visite hebdomadaire leur ferait le plus grand bien.

Nous cherchons des personnes qui ont un peu de temps à donner et qui aimeraient aller jaser avec des aînés. Il s'agit, tout au plus d'une heure ou deux par semaine, le jour qui leur adonne le mieux. Les bénévoles ne font pas de travail domestique ou de courses. Ils sont là pour parler, écouter, partager des souvenirs, jouer aux cartes ou autres jeux de société, ou toute autre occupation de ce genre. Alors, si vous voulez en savoir plus ou donner votre nom, contactez Marie-Claude Legault au 514.364-1541 pour prendre rendez-vous.

Une journée sous le thème de la parité



**Journée
de la
femme**

La journée de la femme a été initiée en 1910, par Clara Setkin lors d'une conférence internationale des femmes socialistes. Suite aux manifestations ouvrières en Russie dans les années 1917 et suivi de la deuxième guerre mondiale en 1945, la journée s'est finalement implantée dans les traditions mondiales. Ce n'est qu'en 1977, suite à une reprise du mouvement féministe, que les Nations Unies reconnaissent officiellement la journée internationale de la femme. Cette initiative a servi à revendiquer le droit de vote pour les femmes, de valoriser leur apport sur le

marché du travail et de diminuer la discrimination. Encore aujourd'hui, cette journée permet de reconnaître le travail de femmes exceptionnelles qui sont investies dans leur communauté. Cette journée est aussi une occasion de dresser un portrait mondial de la condition des femmes ainsi que de continuer de faire valoir l'égalité. Le thème de l'année 2016 est « La parité en 2016 : avancer plus vite vers l'égalité des sexes ! ».

Au Québec, plusieurs activités ont lieu un peu partout le 8 mars prochain. La Fédération des femmes du Québec appelle à la mobilisation pour célébrer la tradition militante des femmes qui nous ont précédées, et démontrer notre l'engagement de la fédération à continuer à lutter pour la paix et pour l'égalité. Elles agissent en solidarité avec les femmes d'ici et d'ailleurs pour un monde meilleur pour les familles, les communautés et pour elles-mêmes.

Bonne journée de la femme!

Ateliers d'écriture créatrice

L'amitié

Se pourrait il que l'amitié naisse des mêmes sources que l'amour

On a souvent plusieurs points en commun, certains objectifs, certains goûts, soit dans nos loisirs ou dans notre entourage

Certaines amitiés naissent instantanément quand on ressent une certaine aisance avec une personne, alors que ça clique!

En amour on dirait plutôt que c'est un coup de foudre!

L'amitié sincère c'est comme la famille. C'est une présence continue, inconditionnelle, que l'on ressent peu importe la fréquence de nos rencontres et la distance, c'est une assurance sans prix.

Aussi quelques fois,

Ca peut être une personnalité très contrastante à la notre qui peut faire qu'on apprécie certaines personnes. Ces relations peuvent nous apporter beaucoup et nous permettre de donner tout autant. C'est alors un échange enrichissant.

Je crois que l'admiration, le respect et la confiance sont les ingrédients indispensables à l'amitié tout comme elles sont à l'amour.

Ces sentiments qui amènent des émotions qui nous consolent ou qui nous font rire et nous rassurent ne s'imposent pas ne s'empêchent pas et ne se comptabilisent pas non plus Ils sont gratuits . Ce sont pourtant nos plus grandes valeurs.

Gisèle Bergevin, participante aux ateliers d'écriture créatrice

Bonne fête à ...

1er mars :

Murielle Gingras
Diane Larrivée
Francine Pilote
Louise Auclair
Gloria Enfield

2 mars :

Carmelle Lusignan
Harry et Olga Sweck

3 mars :

Line Lefebvre
Caroline Lussier,
Adjointe administrative

4 mars :

Nicole Lacelle

5 mars :

Raymonde Trottier
Jean-Paul Bouffard

6 mars :

Carole Jean
Lise Lépine

7 mars :

Suzanne O'Neill
Alexandre Cheaib
Isidra Araujo

8 mars :

Lise Trépanier
Suzanne Paré

9 mars :

Mireille Gauthier

10 mars :

Frank Taddeo

11 mars :

Jean-Paul Saumure
*Malé, la mascotte du
centre, a 5 ans!*

12 mars :

Micheline Léger

13 mars :

Mario Cadieux
Marguerite Boily
Marcelle B. Morin

14 mars :

Pierrette Ouimet
Gilles Racine
*Le Centre du Vieux Mou-
lin de LaSalle a 39 ans !*

15 mars :

Richard Boisjoly
Adrien Lévesque
Incoronata Francione

16 mars :

Francine Sirois
Maria Cantelmi

17 mars :

Gervaise Duval

18 mars :

Madeleine Bazinet
Nicole Sirois
Lyse Dallaire
Daniel Hébert
Marie Le Ber

19 mars :

20 mars :
Louise Brunet
Florette Des Vignes
Christiane Bédard
Maria Pinelli

21 mars :

Sandra Sorel
Diane Ste-Marie
Christian Comtois

22 mars :

Anita Cadoch-Dussiaume
Ghislaine Cantin
Jeannine Jutras
Liliane Bittursi
Lorraine Clairoux

24 mars :

Jacqueline Leduc
Francoise Nimbley

25 mars :

Yvon Lavigne
Béatrice Chevrier

Christiane Savage

26 mars :

Thérèse Émond-Viger
Pauline Larouche

27 mars :

Diane Fyfe
Jacqueline Clément
Thérèse Côté
Françoise Lemaire
Francine Fafard
Suzanne M. Leduc
**Hélène Lapierre,
directrice générale**

28 mars :

Joan Laycock
Pierrette Forget

29 mars :

Jeannette Filteau

30 mars :

Olivier Dostie
Adrienne Carrière
Joyce Widmer
Huguette Marleau
Ginette L'italien

31 mars :

Evelyn Daigneault

Le coin des gourmands

Recette Porc effiloché

INGRÉDIENTS

1 épaule de porc ou fesse de porc

2 c. à soupe moutarde jaune

2 c. à soupe ketchup

1 c. à soupe sauce soya

1/4 tasse vinaigre de cidre de pomme

4 c. à soupe sirop d'érable

2 gousses d'ail hachées finement

1/2 poireau haché finement

1 tasse bouillon de bœuf

Huile pour la cuisson

PRÉPARATION

-Préchauffer le four à 250 °F.

-Saler et poivrer le rôti

-Dans un petit bol, mélanger la moutarde,

le ketchup, la sauce soya, le vinaigre de

le poireau et l'ail, jusqu'à l'obtention d'une

marinade

-Faire chauffer l'huile de canola dans un

creuset et colorer le porc sur tout les côtés

-Déglacer avec le bouillon de bœuf

- Retirer du feu

-Verser la marinade sur le porc

SOURCE RECETTE DU QUÉBEC

-Couvrir et enfourner avec le couvercle pendant

5 à 6 heures

Babillard

DÎNER COMMUNAUTAIRE

Mardi, le 22 Mars à 12h



Rôti de bœuf et légumes

Billets : 7\$ en vente au bureau 210
Places limitées - Membres seulement

Activité de partage Half n' Half

Gagnants de février/Winners for February

5 : Louise Charland 96.20\$
12 : Diane Meloche 110.00\$
19 : Huguette Larose 101.00\$
26 : Gilles Hall 108.00\$

Félicitations aux gagnants !
Congrats to the winners !

La responsable de l'accueil passe dans les classes pour vendre les billets.

Bulletin Board

Registration for fall 2015

We remind you that registration for the fall session will take place in the following manner :

Pre registration for people who wish to take the same class(es), on the same day, at the same time : the week of April 4th to the 8th.

For LaSalle residents and members who wish to switch class(es), as of April 11th
Registration for everybody : April 18th until Friday August 26th

The fall schedule and choice of classes will be available as of mid-April.

Festival de Théâtre et des Arts 2016

« Pleins feu sur les artistes »

N'oubliez pas de mettre à vos agendas les dates de l'Exposition et du Festival de théâtre des aînés : du jeudi 28 avril au dimanche 1 mai 2016 prochain.

Les professeurs vont solliciter votre aide bénévole pour faire de l'exposition un bel événement rassembleur permettant de mettre en lumière la concrétisation de vos merveilleux projets artistiques.

- Nous vous demandons d'apporter des œuvres que vous avez faites au cours de l'année 2015-2016.
- Votre aide est également nécessaire pour assurer la garde des locaux. Il y a, bien sûr, un élément de sécurité dans cette garde, mais il est également très intéressant pour les visiteurs de parler avec les artistes qui sont les mieux placés pour expliquer leurs techniques.

Merci à l'avance de votre implication!

March 8th : International Women's Day.



Inscription pour l'été et l'automne 2016

C'est bientôt le temps des inscriptions pour la session d'automne 2016.

Pour les personnes qui veulent prendre le(s) même(s) cours/atelier(s), le même jour, à la même heure : semaine de pré-inscription du **4 au 8 avril 2016**.

Pour les nouvelles personnes,

résidants (es) de LaSalle vous pourrez vous inscrire à compter du **11 avril**. Les membres qui veulent changer de cours ou en prendre un de plus, pourront le faire à ce moment-là.

Pour toutes les personnes de 50 ans et plus, incluant ceux et celles de l'extérieur, l'inscription se fera du **18 avril jus-**

qu'au vendredi 26 août.

La programmation **Automne 2016** sera disponible à la mi-avril en copie papier et sur le site Internet de l'organisme. Au même moment, la programmation de la **session printemps/été 2016** sera également disponible.

Renouvellement de la carte de membre

Un petit rappel pour les personnes qui participent aux activités socioculturelles et communautaires hebdomadaires, **vous devez renouveler votre carte de membre à partir du vendredi 1er avril 2016**. Elle est obligatoire pour avoir accès aux activités, ateliers et/ou certains



services offerts par le centre.

Ceux et celles qui sont inscrits actuellement au programme de cours et d'ateliers peuvent attendre pour renouveler leur carte de membre lors de la période de pré inscription du 4 au 8 avril prochain.

Avertissement aux fumeurs

Nous vous rapellons qu'il est **STRICTEMENT** interdit de fumer directement devant les portes d'entrées du centre (entrée principale et coin 4e avenue). Les fumeurs doivent respecter une distance de 9 mètres de la bâtisse.

Depuis quelques temps, des gens s'allument à l'intérieur et fument directement à côté des portes. L'odeur de fumée dans les halls d'entrée n'est pas agréable pour les utilisateurs de la bâtisse.

Il y a même eu des avertissements à plusieurs reprises sans pour autant y voir des changements de comportements.

Il serait appréciable que les personnes qui fument respectent la loi et les directives de la bâtisse comme ils le font dans d'autres lieux règlementés.

Merci à l'avance de votre collaboration

Petites annonces

Vous aimeriez faire **plastifier** certains documents (8 1/2 x11), dessins, cartes, signets etc...? Il me fera plaisir de vous accommoder
514-658-6901

4 1/2 face au fleuve
Propre, rénové, appartement double. Pas de chiens. Personne tranquille. Libre pour le 1 juillet 2016. 705\$ / mois
514-365-2579

Recherchons chalet à louer dans les Laurentides (région Ste-Agathe) près de l'eau et pouvant accommoder jusqu'à 6 adultes et 3 jeunes enfants de 4 ans ou moins (3-4 chambres à coucher) pour le début juillet 2016. Contacter Lucie ou Jean-Maurice 514-365-3009.

Blanc rideau

Tombe tombe la neige
Derrière les carreaux
S'étale une dentelle blanche
Le vent souffle en rafale
Et laisse entrevoir les branches
Des arbres nus

Leurs squelettes comme des fantômes
Apparaissent et disparaissent
Au gré du vent hivernal

Dans la rue

Tels les spectres des sortilèges
Se pressent les rares badauds
La tempête a mis un blanc rideau
Entre mon cœur et le reste du monde
Je suis seule dans mon royaume
Au fil de mes pensées
Je laisse errer mon âme vagabonde

*France Agagnier 2015
Ateliers d'écriture créatrice*

Sincères condoléances

Sylvie Chiasson : A perdu son frère au début du mois de février.

Adrienne Brossoit-Frenette: Est décédée le 11 février dernier. Elle a animé avec passion les ateliers d'écriture créatrice au centre du Vieux moulin jusqu'à ses 94 ans. Nos pensées sont avec sa famille .

Aimé Benoît: Est décédé le 11 février dernier. Nos sympathies à son épouse et ses proches.



L'équipe de l'Express

Responsable : Marie-Claude Legault

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

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. 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 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
Télécopieur : 514.364-6565

Page Facebook :

