



**Centre du
Vieux
Moulin de
LaSalle**

SOMMAIRE :

Calendrier	2
sondage	3
Nouvelles	4
Bénévolat	4
Journée internationale de la femme	5
Cours & ateliers	6-7
Anniversaires	8
Babillard	9
Bulletin Board	9
Petites annonces	10
Avis de décès	10



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

Québec

L'Express

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

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES DU 18 AU 22 MARS 2019



Dominique Pétin
PORTE-PAROLE



Trouvez une popote
près de chez vous
popotes.org/trouve
1 877 277 2722
regroupement@prassub.org

Suivez-nous sur



LES POPOTES ROULANTES
un service alimentaire de qualité !



Mars 2019

dim.

lun.

mar.

mer.

jeu.

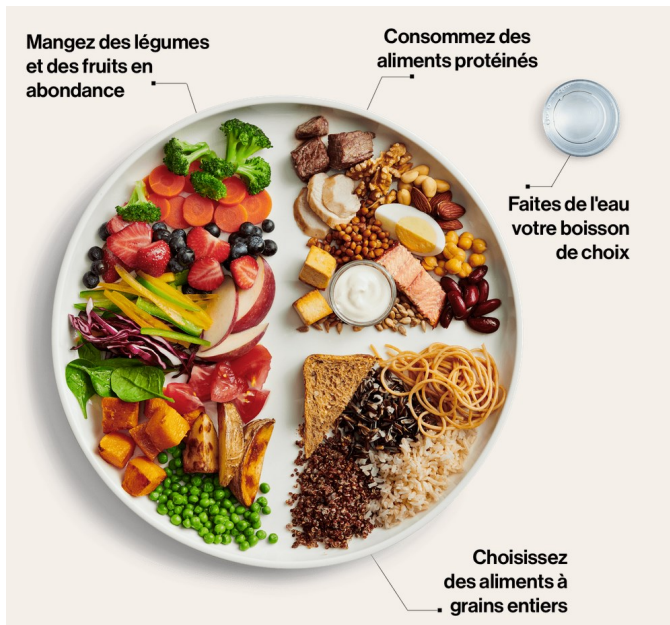
ven.

sam.

					1	2
3	4	5	6	7	8 <i>Journée de la femme</i>	9
10	11	12 Dîner com- munautaire Ligue du vieux poêle	13	14	15 Clinique d'impôt	16
17	18 Semaine des popotes roulantes	19	20	21	22 Clinique d'impôt	23
24	25	26	27	28	29 Clinique d'impôt	30

Nouveau guide canadien en alimentation

Savourez une variété d'aliments sains à tous les jours



Le nouveau guide alimentaire est disponible depuis janvier dernier. Voici les grandes lignes de ce dernier:

1. Prenez conscience de vos habitudes alimentaires
2. Cuisinez plus souvent
3. Savourez vos aliments
4. Prenez vos repas en bonne compagnie
5. Lisez les étiquettes alimentaires
6. Limitez la consommation d'aliments avec un taux élevés en sodium, en sucre et en gras saturés
7. Restez vigilant face au marketing alimentaire

Présentement, la nouvelle version française du Guide alimentaire canadien est disponible en ligne seulement à l'adresse suivante: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Sondage : Option végé au Café des aînés

Le Café des aînés se penche présentement sur la possibilité d'offrir une option végétarienne afin de diversifier l'offre de repas. Nous vous sollicitons afin d'avoir votre opinion et valider votre intérêt pour cette nouveauté. Votre participation est grandement appréciée.

1. Est-ce que vous mangez au Café des aînés ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, combien de fois par semaine mangez-vous au Café des aînés? _____

2. Quel repas consommez-vous (vous pouvez cocher plus qu'une réponse) ? ☐ Déjeuner ☐ Collation ☐ Dîner

3. Êtes-vous intéressé par une offre végétarienne au Café des aînés? ☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sais pas

4. À quelle fréquence choisiriez-vous l'option végétarienne ? ☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Toujours

Commentaires/Suggestion : _____

**** Veuillez remettre votre coupon réponse au bureau 210 avant le 5 avril 2019 ****

Recherche bénévoles pour la popote roulante



Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles pour aider à préparer les repas de la popote roulante. Nous avons besoin de bénévoles 1 semaine sur 2 soit le lundi ou le mercredi ou sur appel.

Si vous êtes intéressés à donner un peu de votre temps et à vous joindre à notre fabuleuse équipe de la cuisine, venez nous voir au bureau 210.



Changement au Moulin Bus



La conductrice Suzanne Ouellette est partie en congé de maladie depuis le 4 février 2019. Nous souhaitons fort qu'elle puisse revenir en pleine forme en août prochain.

Nous avons été en mesure de trouver rapidement un remplaçant qui se nomme **Paul Armand Daviau** ce qui nous a permis de ne pas interrompre le service. Il fait partie de notre équipe de bénévole au sein de l'organisme lors de la clinique d'impôt et avait déjà remplacé Suzanne lors d'une journée de congé. Anciennement chauffeur de camion certifié pour prendre la route avec notre autobus,

il a accepté de remplacer officiellement Suzanne pour cette période. Nous demandons l'entière collaboration des usagers pour la période d'adaptation avec les routes. L'équipe de l'administration le soutien et le guide dans ces nouvelles fonctions.

Le conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle profite de cette occasion pour souhaiter un prompt rétablissement à Suzanne.



Groupe d'hommes: ligue du vieux poêle



La rencontre animée par M. Decelles aura lieu mardi le 12 mars, de 9h30-11h30, au local 211. Bienvenue à tous les hommes de 50 ans et plus!

Thème: le futur, la suite!

Notez qu'un dîner communautaire suit la rencontre, réservez vos billets si intéressé.

Au plaisir.

8 mars - Journée des Femmes

Au début du 20^e siècle, de nombreuses luttes ont été menées en Europe par des femmes afin de revendiquer de meilleures conditions de travail, l'égalité hommes femmes et le droit de vote. L'idée de la journée des femmes émerge suite à la rencontre de 58 déléguées de différentes nationalités lors de la première conférence de l'internationale des femmes socialistes en Allemagne. Le droit de vote fut désigné comme le premier mouvement mondiale pour les femmes. Ensuite, plusieurs autres combats ont été mené de front pour que les femmes aient des droits juridiques, une reconnaissance juste sur le marché du travail, le droit aux études supérieures et la représentativité au sein de l'État.

Au Québec de 1920 à 1940, des groupes de pression formés majoritairement de femmes se sont unis afin de réclamer le droit de vote. Ce n'est qu'en 1940, sous le gouvernement d'Adélard Godbout que le suffrage universel apparaît. Outre le droit de vote, de nombreuses batailles ont été menées de front par des femmes importantes et inspirantes afin de se rapprocher de l'égalité hommes femmes. Il est à noter que malgré les nombreuses avancées, il reste encore aujourd'hui des inégalités. Entre autres, les femmes ne représentent que 26% des postes de cadre dans les entreprises et 27% à l'Assemblée nationale. L'équité salariale n'est toujours pas atteinte. Pour la même profession, un homme gagne en moyenne 1\$ de plus de l'heure qu'une femme. Puis, ce sont généralement les femmes qui sont victimes de sexisme d'harcèlement et d'agression sexuelle.

Pour aller plus loin voici un site internet qui relate l'histoire des Femmes du Québec de 1600 à aujourd'hui:
<http://www.histoiredesfemmes.quebec/>

Voici quelques-unes des femmes qui ont milité pour améliorer la condition de vie des femmes du Québec



Marie Lacoste
Gérin-Lajoie

Pionnière du mouvement féministe au Québec



Thérèse
Casgrain

Femme politique et réformatrice



Idole St-Jean

Journaliste
Éducatrice



Madeleine
Parent

Syndicaliste féministe



Simonne Monet
Chartrand

Syndicaliste
Écrivaine
Pacifiste



Pauline Marois

Première femme à la
Fonction de
Première ministre



Yasmina Chouakri

Politologue
Femme activiste militante à la
Condition des femmes immigrantes



Viviane Michel

Présidente des femmes Autochtones du Québec

Politique de prévention et traitement de harcèlement psychologique et sexuel en milieu de travail

Depuis le 1^{er} janvier 2019, conformément à la Loi sur les normes du travail, tous les employeurs doivent mettre en place et rendre disponible aux salariés une politique concernant le harcèlement psychologique et sexuel en milieu de travail.

La politique concernant le harcèlement psychologique et sexuel en milieu de travail au centre du Vieux Moulin de LaSalle a été élaborée par le Comité des ressources humaines composé de

trois membres du CA possédant une solide expertise dans le domaine ainsi que la directrice générale. Cette politique vise à protéger tous les employés salariés de l'organisme. Elle respecte les directives de la loi, la sensibilisation et le traitement des plaintes. L'organisme va aussi agir s'il s'agit de professeurs et/ou bénévoles.

Le Conseil d'administration du Centre du Vieux Moulin a adopté cette politique lors de la rencontre du 29 janvier 2019.



Tarification des cours et ateliers 2019

À partir de la session printemps/été 2019, il y aura une légère augmentation sur la tarification de 3\$.

Cette décision relève du Conseil d'administration et se base sur une grille de tarification des dix dernières années qui correspond à des augmentations variables entre 3 et 5 \$ à tous les deux ans. Nous ne touchons pas au tarif de la carte de membre qui se maintient à 10\$ depuis 2011.

Au niveau de la session du printemps/ été, pour les périodes de 12 semaines et moins, nous n'ajouterons pas le

10\$ de plus sur les frais d'inscription des gens de l'extérieur afin de garder le coûts d'inscription plus accessible. Par contre pour les sessions hiver et printemps, le 10 \$ s'appliquera toujours comme d'habitude.

**Nouvelle
Tarification**

Ma carte aînés secours de la SPVM

Le Service de police et la Table d'action et de concertation en sécurité urbaine de LaSalle vous offre la chance de vous procurer votre carte Aînés Secours plastifiée au Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Cette carte vous permet d'avoir toutes les coordonnées de personnes ressources.

Au besoin, cette carte sert dans des situations où des services d'urgence vous viennent en aide. Elle permet aux intervenants de rejoindre rapidement un membre de votre entourage.

Comment se procurer **ma carte Aînés Secours**?

⇒ Présentez-vous au Centre du Vieux Moulin de LaSalle, bureau 210, du lundi au vendredi entre 8h00 et 17h00

⇒ Ayez en votre possession les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence

⇒ Remettre les coordonnées à une employée de l'organisme et patienter quelques minutes le temps de plastifier la carte.



C'est simple, efficace et utile, alors pourquoi s'en passer !

Des nouvelles de nos professeurs



Marie Levac, notre professeur de médium mixte et découpage 3D depuis 17 ans, termine son mandat en avril et ensuite elle partira relever un nouveau défi en tant qu'artiste libre pour une année d'essai. Elle se donne le temps de voir si elle aimera ce nouvel environnement et pourra vivre de son art. Elle va beaucoup nous manquer mais nous sommes heureux pour elle. C'est une artiste fantastique et nous lui souhaitons une belle aventure!



Éliane Berdat, notre nouveau professeur d'art est enceinte. Elle sera avec nous jusqu'en août prochain et ensuite reviendra à l'hiver 2020. Nous lui offrons toutes nos félicitations! En peu de temps, elle s'est fait apprécier des participants. Les commentaires à son égard sont plus que positifs. Nous la gardons avec nous!



Francine Tremblay, professeur de tonus & Stretching va laisser sa place à la relève pour des raisons de santé. Nous tenons à la remercier pour ces 6 années avec nous. Francine était vraiment appréciée de tous ses participants et c'est avec le cœur gros que nous lui disons au revoir. Nous lui souhaitons le meilleur!

Session prolongée du printemps 2019



Nous sommes en train de planifier une belle session du printemps forte dynamique et variée. En effet, plusieurs personnes et/ou professeurs ont signalé leur intérêt de poursuivre leurs cours et/ou ateliers quelques semaines de plus.

Un sondage a circulé dans le journal l'Express afin de connaître vos préférences et vos suggestions. Un groupe de discussion a été également organisé afin d'échanger sur les activités à venir. Maintenant que nous avons la climatisation dans la bâtisse, nous pouvons vraiment offrir un programme de cours et d'atelier plus développé pour cette période de l'année.

Nous allons proposer des activités qui ne se feront pas en période forte ce qui permettra de rendre la session printemps-été unique.

Nous souhaitons innover et répondre aux besoins.

Vous pourrez vous inscrire lors de votre renouvellement d'inscription pour l'automne prochain donc à partir du 1er avril 2019.

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 lundi 1 avril 2019.** 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 en avril prochain.

Inscription pour l'automne 2019

C'est bientôt le temps des inscriptions pour la session de cours et d'ateliers d'automne 2019.

Pour les personnes qui veulent prendre le(s) même(s) cours/atelier(s), le même jour, à la même heure : **Semaine de préinscription du 1 au 5 avril 2019**

Pour les **nouvelles personnes, résidants (es) de LaSalle** vous pourrez vous inscrire à compter **du 15 au 19 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 **22 avril jusqu'en août 2019**



Bonne fête à ...

1er mars :

Murielle Gingras
Diane Larrivée
Paule Métivier
Françoise Boucher
Gloria ann Enfield
Francine Pilote

2 mars :

Carmelle Lusignan
Olga Shwec

3 mars :

Larry Marietti
Caroline Lussier,
Adjointe administrative

4 mars :

Line Lefevbre
Diane Giffard
Rita Barnabé
Nicole Lacelle
Pauline Bilodeau

5 mars :

Raymonde Trottier
Jean-Paul Bouffard
Claudette Bélanger
Céline Auger

6 mars :

Carole Jean
Carmela Lavina-Fuller
Hélène Dutil

7 mars :

Suzanne O'Neill

Alexandre Cheaib
Isidra Araujo
Paul Armand Daviau
(Chauffeur MoulinBus)
Lorraine Labbé

8 mars :

Lise Trépanier
John Covey
Paulette Lévesque
Suzanne Paré Lemieux

9 mars :

Mireille Gauthier
Diane G Côté

10 mars :

Elilla Mascuana
Frank Taddeo
Raymonde Brousseau

12 mars :

Micheline Léger
Paule Panet Raymond

13 mars :

Marguerite Boily
Marcelle B. Morin

14 mars :

Jeannine Levesque
Pierrette Ouimet

15 mars :

Richard Boisjoly
Ephrem Grenier
Incoronata Francione

16 mars :

Francine Sirois
Robert Charlebois
Maria Cantelmi

17 mars :

Gervaise Duval

18 mars :

Madeleine Bazinet
Lyse Dallaire
Daniel Hébert
Gérald Mc Elligott

20 mars :

Louise Brunet
Christiane Bédard

21 mars :

Sandra Sorel
Diane Ste-Marie
Christian Comtois

22 mars :

Anita Cadoch-Dussiaume
Liliane Bittursi

24 mars :

Jacqueline Leduc
Francoise Nimbley
Rose Brouillette

25 mars :

Yvon Lavigne
Christiane Savage

26 mars :

Thérèse Émond-Viger
Ghyslaine Lépine
Carmen Charron

Thérèse Émond Viger
Pauline Larouche

27 mars :

Diane Fyfe
Thérèse Côté
Francine Fafard
Hélène Lapierre,
directrice générale

28 mars :

Joan Laycock
Leila Cheaib
Postin Taji
Pierrette Forget

29 mars :

Jeannette Filteau
Josée Vinet

30 mars :

Olivier Dostie
Adrienne Carrière
Joyce Widmer
Diane Caron

31 mars :

Evelyn Daigneault
Claudette Clouâtre
Rita Quesnel

Le coin des gourmands

Tarte du temps des sucres

Ingrédients

Croûte

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 1 pincée de sel
- 75 ml (1/3 tasse) de beurre non salé froid, coupé en cubes
- 1 oeuf
15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide

Garniture

- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 375 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- 1 oeuf, légèrement battu
30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé

Croûte

1. Dans le bol du robot culinaire, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois, jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'oeuf et l'eau.
2. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte et foncer un plat à tarte de 23 cm (9 po). Réfrigérer 30 minutes.
3. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que l'abaisse semble sèche. Retirer le papier et les poids et poursuivre la cuisson environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et bien dorée. Laisser refroidir.
5. Dans une casserole, hors du feu, dissoudre la fécule dans l'eau. Ajouter le sirop d'érable, la crème et l'oeuf. Bien mélanger.
6. Porter doucement à ébullition en remuant constamment à laide d'un fouet. Laisser mijoter environ une minute. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Verser dans la croûte. Laisser tiédir et réfrigérer environ 3 heures ou jusqu'à ce que la garniture soit ferme.

Babillard

DÎNER COMMUNAUTAIRE

Mardi, le 12 Mars à 12h



Cabane à sucre

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

Activité de partage Half n' Half

Gagnants de février/Winners for February

1 : Maria Van Herel 102\$
8: Francine Fafard 67\$
15 : Olivier Dostie 103.75\$
22: Stephan Aksynczac 108 \$

**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 2019

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 1st to the 5th.

For LaSalle residents and members who wish to switch class(es): April 15th to the 19th
Registration for everybody : April 22th until August 2019

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



Festival de Théâtre et des Arts 2019

*Le Rendez-vous des
possibles*

N'oubliez pas de mettre à vos agendas les dates de l'Exposition et du Festival de Théâtre des Arts : **le jeudi 25 avril au dimanche 28 avril 2019.**

Pièces de théâtre: On va avoir l'air des vrais fous & L'Avenue des possibles

Chorale du Vieux Moulin: L'espoir rend possible

**Exposition des œuvres des ateliers d'Art
NOUVEAUTÉ**

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. Cette année, il y aura la vente d'œuvres.



- Nous vous demandons **d'apporter des œuvres** que vous avez faites au cours de l'année 2018-2019.
- Votre aide est également nécessaire pour assurer la **garde des locaux** durant l'évènement. En plus d'assurer une surveillance sur les lieux, votre présence est également très intéressante pour les visiteurs qui peuvent ainsi parler avec les artistes qui sont les mieux placés pour expliquer leurs techniques.
- La programmation, les éléments promotionnels et les billets sortiront vers la fin mars.

Merci à l'avance de votre implication!



Dans le cadre de la semaine québécoise des popotes roulantes, nous allons profiter de cette occasion et de son rayonnement pour souligner le travail des bénévoles et faire connaître le service de la

popote roulante et du café des aînés. Près d'une centaine d'aînés de la communauté reçoivent des repas trois fois par semaine de notre organisme.

L'idée est venue d'inviter nos divers partenaires locaux à venir porter main forte à nos bénévoles pendant la semaine du 18 au 22 mars prochain. Ils pourront choisir d'être dans la cuisine ou sur la route. Souvent ce genre d'activités permet aux participants de vivre une expérience unique, de reconnaître l'apport important de ce type de service, de voir les ressources nécessaires et mieux connaître l'organisation.

Départ d'une employée

Monia Lapierre, coordonnatrice du bénévolat et des services de maintien dans la communauté quitte son poste jeudi 7 mars prochain.



Nous la remercions de son passage au sein de notre équipe et nous lui souhaitons bonne chance dans son nouveau milieu de travail.

De notre côté, nous sommes rapidement en recrutement pour trouver la bonne personne pour ce poste et ces responsabilités.

Merci de passer le message.

Sincères condoléances

Nous offrons nos sympathies aux familles!

Le mari de Marguerite Boily est décédé le 10 février.

Le mari de Marcelle Lalande est décédé

La mère de Louise Sorel est décédée le 25 février

Le cousin de Louise Morin (membre du C.A.) est décédé.

La grand-mère de la femme du Président du CA de l'organisme est décédée.



Petites annonces

Recherche appartement pour le 1er mai, 4 1/2 ou 3 1/2 avec rangement, situé à LaSalle ou Verdun, à un prix raisonnable. 514-363-2754

Recherche laveuse à donner ou à vendre à un prix abordable.

Poêle et réfrigérateur à donner. Doit aller le chercher. Linda Goulet 514.820-1216

L'équipe de l'Express

Responsable: Monia Lapierre

Collaboratrices régulières :

Hélène Lapierre, Alejandra Heredia
Stéphanie Lambert et Caroline Lussier
Émilie Laplante

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

Page Facebook :

Centre du Vieux Moulin de LaSalle



Administration :

De 8h00 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