



L'Express

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

SOMMAIRE :

Activités/services	2-5
Bénévolat	6
Anniversaires	7
Babillard	8
Bulletin Board	8
Café des aînés	9
Le coin des gourmands	9
Sympathies	10



Agence de la santé et des services sociaux de Montréal



Activités à ne pas manquer

9 Novembre

Journée gratuite sur l'intimidation: conférences, auto-défense avec Seniors power et atelier de création artistique.



Présentation d'un Slam face à face avec l'intimidation avec Thérèse Perreault, comédienne reconnue page 4

Atelier gratuit d'échange aînés et jeunes avec intergénération Québec page 5

Documentaire et discussion Un regard plein de vie sur la mort page 5.

Campagne Centraide 2018



2000\$

AIDEZ-NOUS À ATTEINDRE CET OBJECTIF

Dons de 20\$ et plus; reçus d'impôts disponibles
Boîtes de change pour que ça change.

Activité de tirage; Vous pourrez vous procurer des coupons de tirage au coût de 2\$ chacun ou 3 pour 5\$.

Nous ferons tirer une machine à coudre, des paniers-cadeaux et des billets de spectacle. Merci au centre Henri-Lemieux, Résidence Funéraire-Thériault et à McAusland.

Dîner spécial spaghetti le mardi 6 novembre prochain, un dîner communautaire aura lieu pour la campagne.

novembre 2018

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

				1	2 Film /Mort Spectacle Chantons la vie	3
4	5 Rencontre bénévoles transport	6  Dîner commu- nautaire	7	8	9 Journée complète gratuite sur l'inti- midation	10
11	12	13 Ateliers aînés et jeunes	14	15	16 Rencontre bénévoles cuisine	17
18	19 Pré- inscrip- tion cours et ateliers	20 Ateliers aînés et jeunes	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 Rencontre d'informa- tion pour les nouveaux membres	

Novembre 2018

ANDRÉ LEJEUNE, MELENDY KAIGLE et CARL GAUTHIER
vous invitent à chanter tous ensemble à la JOURNÉE DE JOIE COLLECTIVE

CHANTONS LA VIE ET L'AMOUR



**COMPLET / METTEZ VOTRE
NOM SUR LA LISTE
D'ATTENTE**

**VENEZ CHANTER LES CHANSONS
QUE VOUS CONNAISSEZ BIEN !**

Vous avez chanté ces grands succès des années 1950 à 1970 !
Préparez-vous à une journée de bonheur et d'amour.
Vous n'aurez qu'à suivre les paroles sur écran géant.

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est fier de vous offrir ce spectacle des grands succès des années 1950 à 1970. Le spectacle aura lieu le Vendredi 2 novembre 2018 au Théâtre du grand saut en formule cabaret à 14h. Les laissez-passer gratuits sont disponibles au bureau 210. Venez vite car les places sont limitées.

Merci à notre partenaire financier, la Caisse Desjardins de LaSalle.

Une journée gratuite pour vous!

Évènement gratuit
Vendredi, 9 novembre 2018
10 h 00 à 16 h 00 Accueil: 9 h 30 à 9 h 50

Intimid'Action

Pour mieux vivre ensemble
Respectful Community Living

Conférences, théâtre, œuvre collective, le SLAM,
auto-défense, kiosques d'information et exposition

Conferences, theatre, collective artistic creation, the SLAM,
self-defence, information kiosks, and exposition

Conférences

La vieillesse, dernier placard
pour les personnes LGBT ?
et exposition
(français et anglais)

Apprivoiser les différences
(ethnoculturelles)
(français)

La communication non verbale,
contagion émotionnelle et empathie
(français et anglais)

La vieillesse et santé mentale
(français et anglais)

Ateliers

Senior-power / auto-défense

Libre expression
SLAM - Face à face avec l'intimidation,
jeux d'écriture et œuvre collective

Kiosques

Service de Police Ville de Montréal (SPVM)
LaSalle, poste 13

Centre d'aide aux victimes actes criminels
(CAVAC)

CLSC LaSalle
(Centre intégré universitaire de santé et de
services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal)

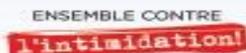
Ligne aide abus aînés
(Centre intégré universitaire de santé et de
services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal)
CSSS Cavendish

Groupe Alzheimer
Educaloi

*En parler c'est agir!
To talk is to Act!*

Centre de Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard (angle 4^e Avenue),
LaSalle (Québec) H8P 1T3

Inscription conférences obligatoire :
(514) 364-1541
avant le 29 octobre 2018 (places limitées)



Vous êtes tous les bienvenus cette journée-là et c'est gratuit. Vous recevrez des surprises dès votre arrivée. Amenez vos amis (es). Il y aura des kiosques, une exposition, un atelier de création et de mots, une présentation d'un Slam face à face avec l'intimidation avec la comédienne Thérèse Perreault et autres... Le Café des aînés sera ouvert pour le dîner et les collations. Vous n'avez pas besoin d'être inscrit à une conférence ou atelier pour venir faire votre tour.

Documentaire «On ne mourra pas d'en parler»

Pour la journée des morts, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle (CVML) vous convie au visionnement du documentaire de Violette Daneau. Le visionnement sera suivi d'une discussion en compagnie de Stéphanie Lambert, animatrice des groupes de deuil au CVML et de Denise Élément, bénévole d'expérience en soins palliatifs. Joignez-vous à nous pour une discussion pleine de vie sur la mort.

Date : Vendredi 2 novembre 2018

Heure : 9h30 À Midi

Lieu : CVML, local 208

SVP confirmez votre présence à la réception du CVML avant l'événement (514)364-1541.

Ligue du Vieux Poêle (groupe d'hommes)



Thème de la rencontre du 6 novembre prochain:
Les espaces maritimes et l'approche géostratégique

Jour: Mardi 6 novembre

Heure: 9h30 – 11h30

Local: 211

Deux ateliers d'échange aînés - jeunes

Deux ateliers de formation gratuits pour aînés

Mardi le 13 et le 20 novembre (9h-12h)

- ◆ Je suis curieux de nature et j'ai le goût d'apprendre...
- ◆ J'aimerais partager certaines expériences de vie ou mes passions avec des jeunes...
- ◆ Je pense avoir des choses à dire aux jeunes qui vont les aider à cheminer dans leur vie...

Venez vivre une expérience inoubliable !

Pour participer, veuillez vous inscrire au **514-364-1541**. La vérification des antécédents judiciaires est **OBLIGATOIRE**.
Places limitées

GRATUIT ATELIERS
D'ÉCHANGE AÎNÉS-JEUNES
MARDI 13 ET 20 NOVEMBRE 2018 (9H À 12H)
DANS VOTRE QUARTIER
Part'Age
Pour participer, veuillez vous inscrire par téléphone
La vérification des antécédents judiciaires est OBLIGATOIRE.
Places limitées
ALEJANDRA OU MONIA
(514) 364-1541
Montréal
regénération Québec

Rencontres sectorielles pour les bénévoles

Trois rencontres sectorielles sont prévues prochainement pour les bénévoles qui s'impliquent à la popote roulante, au transport-accompagnement et à la cuisine du Café des aînés. Ces rencontres nous permettent d'échanger avec les bénévoles, de connaître leurs opinions, de donner de la formation ponctuelle, de revoir les balises et de présenter des nouvelles initiatives. Si jamais vous n'avez pas reçu d'invitation, s.v.p. veuillez m'en informer le plus tôt possible. Merci à l'avance de votre présence.



Monia Lapierre, Coordonnatrice des services de maintien dans la communauté et de bénévolat.

Apportez vos cadeaux pour Un geste qui vaut la peine

Le mois de novembre est enfin arrivé et nous rappelle les préparatifs de Noël. Il est donc temps pour l'activité *Un geste qui vaut la peine*.



Cette année encore, nous faisons appel à votre grande générosité afin d'offrir des cadeaux aux bénéficiaires des services de soutien à domicile.

Vous pouvez apporter toutes sortes de petits cadeaux mixtes ou pour hommes ou femmes. Quelques exemples : Foulards, bas, châles, tiques, etc. À éviter : alcool, bougies, chandails ou autres vêtements, car nous ne savons pas les

pointures de la clientèle et ne voulons pas mettre quelqu'un en danger. Vous pouvez apporter vos présents dès maintenant. Nous allons les distribuer en décembre 2018. L'emballage de cadeaux sera le mardi 11 décembre 2018 en avant-midi.

Un geste qui vaut la peine a aussi besoin de bénévoles. Si vous voulez utiliser votre créativité et nous aider à emballer les cadeaux, ou pour la livraison des cadeaux. Nous avons besoin d'équipes composées de 1 chauffeur et 1 baladeur, dans les deux cas, n'hésitez pas à venir donner votre nom au bureau.

Recherche de bénévoles

EMBALLAGE DE CADEAUX

Venez seul ou accompagné d'un ami pour envelopper les cadeaux que nous offrons lors de notre activité un geste qui vaut la peine. Nous avons besoin de plusieurs bénévoles mardi le 11 décembre en avant-midi.



LIVRAISON DE CADEAUX

Nous avons besoin aussi de bénévoles pour la livraison des cadeaux. La distribution se fera le **17 et 19 décembre**. Nous avons besoin de plusieurs personnes pour former des équipes composées de 1 chauffeur et 1 baladeur. N'hésitez pas à venir donner votre nom à mon bureau.

Pour plus d'informations venez me voir, Monia Lapierre, Coordonnatrice du maintien dans la communauté et du bénévolat

MERCI ET AU PLAISIR!

Bonne fête à ...

1^{er} novembre :

Suzanne Beaumier

2 novembre:

Linda Royle

Ghislain Rabouin

3 novembre :

Norma Lynch

4 novembre :

Carmen Rubio

Thérèse Dupuis

5 novembre:

Mary Kikcio

6 novembre :

Francine Malo

Pauline Conboy

7 novembre :

Evelyn Farrell

Dolores Trudel

Jacques Sabourin

Irene Supple

8 novembre :

René Leduc

Manon Labrosse

9 novembre :

Henri Monarque

Pierre Pellerin

Olga Rakobowchu

Lise Vary

10 novembre :

Nicole Roy

Michel Kaigle

Ian Duncan McDougall

Lucie Constantin

11 novembre :

Bernard Legault

Claire Thibodeau

12 novembre :

Agathe Leblanc

Vincenzo Lucadamo

13 novembre :

Elizabeth McPeak

Jenny Clarke

14 novembre :

Hélène Viau

Martine Leroux

Marielle Blanchard

Claudette Dionne,

prof de tricot et de couture

15 novembre :

Louise Bergeron

Bibiane Rousseau

16 novembre :

Claire Barabé

17 novembre:

Louise Labrosse

19 novembre :

Cécile Léger

20 novembre :

Daniel Beaudin

Sylvie Lauzon

Shirley Welkes

Carmen Nicodermo

21 novembre :

Julie-Odile Parent

Huguette Labelle

Nathalie Perreault

22 novembre :

Janine Viens

23 novembre :

Diane Cossette

Pauline Milot

24 novembre :

Claire Séguin

Vera Neves

25 novembre :

Francine Mercier

Sylvie Mercier

Thérèse Boisclair

Fernande Gamache Simoneau

27 novembre :

Louise Rozon

Beverly Penning Evans

28 novembre :

Micheline Girard

Lysette Dubuc

Solange Cadotte

Richard Giraldeau

Aline Patterson

Jacqueline Auger

29 novembre :

Denise Bibeault

Henriette L'Écuyer

Muguette Tittley

Jannita Prescod

Cécile Richard

Marie Levac, *prof de décou-*

page et création médium

mixte

30 novembre :

Danielle Gratton

Connaissez-vous les directives médicales anticipées (DMA) ? Une forme d'expression des volontés !

Les « directives médicales anticipées » est un formulaire légal qui est en vigueur depuis 2016 au Québec. Les DMA vous permettront de dire à l'avance que vous acceptez ou que vous refusez certains soins de santé dans le cas où vous deviendrez inapte à consentir à des soins dans trois situations cliniques précises :

1. Si vous souffrez d'une condition médicale grave et incurable
2. Si vous êtes dans un état comateux jugé irréversible ou dans un état végétatif permanent
3. Si vous êtes atteint de démence grave, sans possibilité d'amélioration

Pour les 3 situations, vous indiquez si vous consentez ou non à recevoir les 5 soins suivants :

1. La réanimation cardio-respiratoire
2. La ventilation assistée
3. Le traitement de dialyse
4. L'alimentation forcée ou artificielle
5. L'hydratation forcée ou artificielle

Le formulaire DMA est unique pour chaque personne avec un code à barres. Vous pouvez le commander à la RAMQ par téléphone (514) 864 3411. Le formulaire doit être rempli et signé par vous-même en présence de deux témoins majeurs. Par la suite, il peut être transmis à la RAMQ afin d'être versé au registre des DMA. Vous pouvez aussi donner une copie à votre médecin.

Babillard

INSCRIPTIONS/REGISTRATION JANVIER/JANUARY 2019

Semaine du 19 au 23 novembre / november :

Réservée aux membres qui veulent continuer les mêmes ateliers, même jour, même heure. Reserved for members who wish to continue the same classes, on the same day, at the same time.

3 au 7 décembre/ december :

Réservée aux membres qui veulent changer de cours/atelier ou en ajouter et aux résidents de LaSalle. Reserved for members who wish to switch classes or take a new one and new members residing in LaSalle

À partir du 10 décembre 2018:

Ouvert à toutes personnes de 50 ans et plus. Open to everyone 50 and over.

DÎNER DE FIN DE SESSION

Dans la semaine du 10 au 14 décembre prochain plusieurs groupes choisiront d'encourager le Café des aînés et nous l'apprécions grandement.

L'équipe de la cuisine vous proposera un menu qui fait plus Temps des fêtes afin de souligner plus traditionnellement cette période de l'année.

Vous comprendrez que nous ne pouvons pas offrir la même chose toute la semaine. En espérant que vous serez nombreux et que ce sera à votre goût!

Merci à l'avance de votre **généreuse participation!**

Bulletin Board

Christmas gifts



As is now the tradition, we request your cooperation to send Christmas gifts to the customers of our Home Care Services. We will be accepting gifts as of November 14 and they will be delivered on December 16th. We remind you that we do not accept alcohol or candles for security reasons, but toiletries, cookies, scarves, socks, playing cards and other games are welcome. No used goods though. Thank you !

Activité de partage Half n' Half

Gagnants d'octobre
Winners for October

Félicitations aux gagnants !
Congrats to the winners !

5 octobre: Suzanne Roy 98\$
12 octobre: Sylvie Martinet 100\$
19 octobre: Vicky Marashlian 101\$
26 octobre: Bernard Legault 116.75\$

Les billets sont vendus dans les classes par la réceptionniste.

Tickets are sold in the classrooms by the receptionist.

Bonne chance ! Good Luck !

Le Café des aînés !

DÎNER DE NOËL



**MARDI
LE 4
DÉCEMBRE
2018**

**MENU
TRADITIONNEL**

**TOURTIÈRE, DINDE, PURÉE DE
POMMES DE TERRE, LÉGUMES
DESSERT, THÉ ET CAFÉ.**

**BILLET EN VENTE AU BUREAU : 7\$
(MEMBRES SEULEMENT)**

DÎNER SPÉCIAL POUR AMASSER DES FONDS



**MARDI
LE
6 NOVEMBRE
2018**

AU MENU: SPAGHETTI

DESSERT, CAFÉ, THÉ

**BILLET EN VENTE AU BUREAU: 7\$
(MEMBRES SEULEMENT)**

Le coin des gourmands

Potage à la citrouille

Ingrédients (6 portions):

2 cuillères à soupe de beurre
2 oignons
4 tasses de citrouille coupées en dée
2 pommes de terre coupées en dée
8 tasses (2 litres) de bouillon de poulet
Sel, poivre, épices au goût

Préparation:

Dans un chaudron, faite revenir le beurre et les oignons.
Ajoutez les morceaux de citrouilles et de patates.
Laissez cuire pendant environ 6 minutes.
Verser le bouillon de poulet.
Ajoutez sel, poivre et épices au goût.
Laissez mijoter pendant 30 minutes.
Passez au robot/blender/mélangeur.



Nos sympathies

Mme Nicole Dion (membre) a perdu sa sœur Mme Louise Bédard au mois de septembre 2018. Nous lui offrons nos plus sincères sympathies.

Mme Denyse Montreuil (membre) a perdu sa mère Mme Denyse Montreuil. Elle était âgée de 92 ans. Nous lui offrons nos plus sincères sympathies.

Mme Bibiane Rousseau (membre) a perdue son conjoint. Nous lui offrons nos plus sincères sympathies.

Info rénovation

Nous sommes désolés des inconforts lors du manque de chauffage temporaire. Nous vous remercions de votre patience et de votre compréhension. La date prévue pour la fin des travaux est le 16 novembre 2018.



Invitation à une rencontre d'information et d'échange pour les nouveaux membres et bénévoles

L'organisme offre deux rencontres d'information par année pour les nouveaux membres et bénévoles afin de s'assurer qu'ils soient bien accueillis, qu'ils puissent bien s'intégrer et qu'ils connaissent mieux la structure de l'organisme. **La rencontre aura lieu le Vendredi 30 novembre prochain de 9h30 à 12h.**

Si jamais l'un d'entre vous n'avait pas eu la chance d'assister à une rencontre précédente à laquelle il avait été invité et qu'il souhaite se joindre à celle-ci, vous êtes les bienvenus. Par contre, nous vous demandons de nous informer de votre présence au bureau 210.

L'équipe de l'Express

Responsable: Monia Lapierre

Collaboratrice régulières: Hélène Lapierre
Stéphanie Lambert
Alejandra Heredia

Impression: Chantal Arseneault

Correctrice: Jocelyne Vinet-Bourque

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



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