

Journal L'Express



Journée internationale de l'homme

Réinventer les relations entre les sexes dans un souci d'égalité, sans exclusive au profit de la vision masculine ou de la vision féminine, telle est la raison de l'existence de cette journée. Pour le moment, les évolutions sont timides... mais il faudra certainement encore du temps pour continuer le changement.



Selon son initiateur, ce n'est pas la même chose que la journée de la femme. Le professeur et historien Jérôme Teelucksingh, a eu l'idée de mettre en avant les problèmes spécifiques à la gent masculine. Cette journée vise plutôt à promouvoir des modèles positifs d'hommes qui, au quotidien contribuent positivement à la société, à la communauté, au bien-être et à l'environnement. **La journée est le 19 novembre 2019. Bonne journée!**

Sommaire

Rétrospective

Page 3

À ne pas manquer

Page 4-5-6

Volet d'activités

Page 7 et 14

Enjeux de société

Page 8

En vrac

Page 9 et 11

Bénévolat

Page 10

Bulletin Board

Page 12

Place aux membres

Page 13

L'équipe de l'Express

Collaborateurs (rices): Alejandra Herida, Caroline Lussier, Émilie Laplante, Héléne Lapierre, Isabelle Morin, Stéphanie Lambert, **bénévoles correcteurs et membres**

Impression: Chantal Arseneault

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

7644 rue Édouard (angle 4ième ave), bureau 210
LaSalle, Québec H8P 1T3
Téléphone: 514-364-1541
Télécopieur: 514-364-6565

Administration: De 08:30 à 17:00
Du lundi au vendredi
Café des aînés: De 07:30 à 15:00
Du lundi au vendredi

Connaissez-vous bien votre organisme?

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle existe maintenant depuis plus de 40 ans. Au fil des années, l'organisme s'est développé et s'est adapté aux nouvelles réalités. La mission de l'organisme est **d'améliorer la qualité de vie et prolonger l'autonomie des personnes de 50 ans et plus de l'arrondissement LaSalle**. La diversité des services et des programmes permet de répondre à différents besoins pour soutenir les aînés de la communauté. Le bénévolat est au cœur des actions de l'organisme et tout le monde peut s'impliquer pour le bien-être des aînés du milieu.

Le programme de cours et d'ateliers se veut accessible et abordable. Il a pour objectif de soutenir le développement personnel et permettre la socialisation. La programmation se complète avec des activités socioculturelles comme les cartes, le bingo, les fléchettes, le scrabble, les sacs de sable et les quilles favorisant la prise en charge par des bénévoles responsables. Il y a un volet de services de maintien dans la communauté permettant aux aînés en perte d'autonomie de rester à la maison le plus longtemps possible par le biais de la popote roulante, des transports-accompagnement, du programme PAIR et des visites d'amitié. Tous ces services sont prodigués par une équipe de bénévoles impliqués.

Le soutien communautaire, le travail de milieu et les services d'entraide offrent de l'aide aux personnes vivant des difficultés ou en situation de vulnérabilité. Les intervenantes sont présentes pour offrir de l'écoute, de l'accompagnement et du référencement vers les ressources. Il est aussi possible de participer à des groupes de soutien. Pour sa part, le Café des aînés permet de créer un milieu de vie chaleureux où vous pouvez profiter d'un endroit pour partager un repas ou un café entre amis à prix abordable. Il est aussi possible d'acheter des repas congelés ou encore de participer aux dîners communautaires mensuels. Le Moulin Bus prévient l'exclusion sociale en allouant du transport gratuit aux membres de l'organisme répondant aux critères d'admissibilité, soit pour venir au Centre au pour aller à l'épicerie. Et, il y a le développement social et communautaire qui permet de soutenir les aînés dans différentes initiatives pour améliorer leur qualité de vie et s'impliquer collectivement. Ce qui est important à retenir c'est peu importe la raison pour laquelle vous fréquentez l'organisme vous contribuez à sa mission, à vous faire du bien et aussi aux aînés de la communauté.

Hélène Lapierre

Directrice générale



Merci à notre bénévole Jacqueline Légaré qui fait la promotion de l'Express et des activités de l'organisme, tous les premiers lundis du mois à 11h sur les ondes du 100,1 FM CKVL radio communautaire de LaSalle.

Financement Moulin de bus



Le Moulin Bus circule dans les rues depuis déjà 8 ans avec environ 150 personnes différentes à bord. Depuis les débuts, trois partenaires locaux financiers ont embarqué avec nous ; l'arrondissement LaSalle via son programme de financement Alliance, IGA Beck et LaSalle Ford. Depuis 2019, LaSalle Ford a fermé ses portes à LaSalle. À ce jour, nous avons trouvé un garage dans Montréal pour les réparations, inspections et entretien, Néanmoins, nous aimerions développer un nouveau partenariat ou trouver d'autres sources de financement récurrents. MERCI à ces partenaires d'être encore là pour nous aider!

Pique-Nique du Bronx

Le 5 octobre dernier, a eu lieu la fête de quartier du Bronx sur la Centrale. Plusieurs commerçants, organismes et citoyens se sont unis le temps d'une journée pour animer le quartier. Ce rassemblement a permis de créer des liens et d'apprendre à mieux se connaître. Le Centre était présent sur place avec un kiosque afin de présenter les services et pour rencontrer les citoyens du Bronx. Félicitations aux organisateurs !



Tournée Face à face avec l'intimidation

La présentation Face à face avec l'intimidation sillonne le territoire et arrête dans différentes résidences de LaSalle afin de sensibiliser les aînés au phénomène de l'intimidation chez les aînés. Jusqu'à présent la tournée s'est arrêtée à la Résidence le Cavalier, Les Tours Angrignon, Les Habitations les Trinitaires et à la Résidence LaSalle. En novembre, une visite à Destination Travail est organisée afin de rejoindre les jeunes adultes qui sont aussi touchés par cet enjeu. Merci de votre accueil chaleureux et merci à notre partenaire financier, la Table d'action et de concertation en sécurité urbaine de LaSalle



Dernier sprint pour la campagne Centraide - Aidez-nous à atteindre notre objectif : 2,000\$

Vous pouvez participer de plusieurs façons afin de soutenir notre campagne de financement pour Centraide du Grand Montréal:

- 1- **Billets de tirage** avec plusieurs prix à gagner (Voir les prix à la réception)
- 2- **Dons en argent**: Reçu d'impôt remis pour les dons de 20\$ et plus
- 3- Procurez-vous une copie du **recueil de textes** et photos *Les Chemins de la vie*.

Nous sommes déjà à 1 055\$. Continuons notre belle mobilisation. C'est parti pour le dernier blitz!

Face aux enjeux locaux,
ne soyons **#JamaisIndifférents**



**AGISSONS ICI,
AVEC CŒUR**

Ligue du Vieux Poêle

Le groupe d'hommes du mois de novembre sera ouvert à tous. Le thème abordé sera *Les aînés et les impôts- Qu'est-ce que ça donne? Pour plus d'information veuillez lire l'article ci-dessous.*

Mardi 5 novembre 2019, à 9h30 au local 211

La rencontre sera suivie d'un dîner communautaire, n'oubliez pas de réserver votre billet.

* Rappel :Rencontre d'information : Les aînés et les impôts - Qu'est-ce que ça donne?

Sujets abordés:

Crédit d'impôt pour le logement, qu'est-ce qu'un acompte provisionnel, régie des rentes à 60 ou 65 ans, RAMQ, paie-t-on vraiment 2 fois ? quand fait-on une séparation involontaire des biens, puis-je donner mes biens et avoirs à mes enfants avant mon décès, Décès d'un conjoint- les années transitoires



Date : Mardi 5 novembre 2019 Heure : 9h30 Lieu : local 211

Dîner communautaire

Mardi 5 novembre 2019 à 12h

Au menu :

Rôti de porc

Dessert et breuvage inclus

Vous pouvez vous procurer votre billet à la réception.

Pour membre seulement



Pour ceux et celles qui apportent leur lunch et qui souhaite participer quand même à l'activité de groupe dans le Café, vous devez nous aviser pour réserver votre place et un coupon spécial vous sera remis pour bien vous identifier.

Rencontre des nouveaux membres et bénévoles

L'organisme offre deux rencontres d'information par année pour les nouveaux membres et bénévoles afin de qu'ils puissent bien s'intégrer et mieux connaître la structure de l'organisme. Si jamais l'un d'entre vous n'avait pas eu la chance d'assister à une rencontre précédente et qu'il souhaite se joindre à celle-ci, vous êtes les bienvenus. Cette rencontre permet de faciliter votre accueil dans l'organisme. Par contre, nous vous demandons de nous confirmer de votre présence au bureau 210.

La rencontre aura lieu le vendredi 29 novembre prochain de 9h30 à 12h au local 208

Activité spéciale : À vos casseroles pour Noël

Vous avez envie de cuisiner un plat du temps des fêtes et de le savourer en groupe? Participez à l'activité à vos casseroles. Lors de cet après-midi vous aurez l'occasion de cuisiner un plat savoureux qui revoit le traditionnel menu du temps des fêtes. Une cheffe cuisinière retraitée du Sheraton, Aziz viendra cuisiner avec vous un repas de Noël revisité. Le repas cuisiné sera ensuite dégusté en groupe.

L'activité aura lieu le 12 décembre prochain à 15h00

Le prix (selon le nombre de participants et les coûts de la nourriture) et le menu seront confirmés au courant du mois de décembre. Les personnes inscrites seront avisées.

Donnez votre nom et numéro de téléphone au bureau 210

Dîner communautaire Spécial Temps des fêtes



Mardi 3 décembre 2019 à 12h

Menu traditionnel

Tourtière, dinde, purée de pommes de terre,
légumes

Dessert, thé et café.

Vous pouvez vous procurer votre billet
à la réception au coût de 7\$
Pour membre seulement

Tirage des prix de la campagne Centraide lors du dîner

Projet Nichon- Tous au tricot, c'est l'heure du « Tricothon »



Vous êtes plusieurs à vouloir participer au marathon de tricot des prothèses mammaires. C'est maintenant le temps de commencer la production. Nous avons fait des démarches avec le soutien de la professeure Hélène Schneider pour obtenir des rabais dans certains commerces. Pour les personnes qui désirent participer au marathon de tricot, vous pouvez vous inscrire au bu-

reau 210 ou par téléphone. Vous n'êtes pas obligées de faire la journée complète. Lors de votre inscription, le patron, les types de laine ainsi que la liste des commerces offrant un rabais vous seront remis. Lors de l'événement, il y aura des **prix de présences** et un **concours de tricot**. Des collations et du café vous seront servis. Plus de tricoteuses nous serons plus de prothèses il y aura. Inscrivez-vous en grand nombre.

Vendredi 6 décembre de 10h00 à 16h30, au local 211

Rencontre d'information:

Vos droits et recours dans le système de la santé avec le comité des usagers

Il vous est peut-être déjà arrivé de vivre une situation où vous avez senti que vos droits étaient bafouillés ou que la qualité des services était contestable. Quels sont vos recours dans de telles circonstances ? Le comité des usagers du CIUSSS ODIM, vous offre une **rencontre d'information gratuite**, sur les droits et obligations dans le système de la santé et quels sont les meilleurs moyens pour signaler ce type d'événement.



Date: Mardi 19 novembre 2019

Heure: 9h30 Local: 211

Inscription obligatoire par téléphone : 514-364-1541 ou à la réception bureau 210

Offrir un cadeau, un geste qui vaut la peine !



Chaque année, nous faisons une collecte de cadeaux de Noël afin d'offrir un peu de réconfort aux bénéficiaires des services de maintien à domicile. Souvent, ces bénéficiaires sont plus isolés et peuvent difficilement sortir de leur maison pour socialiser.

Grâce à votre collaboration, des équipes de bénévoles sillonnent les routes du territoire afin de remettre des cadeaux et de passer un moment de qualité avec les personnes. Un geste qui vaut la peine c'est l'occasion d'avoir une pensée pour les aînés en perte d'autonomie et de mettre un peu de lumière dans cette période de l'année qui pour certains est plus difficile à traverser.

Que pouvez-vous offrir ?

Vous pouvez apporter toutes sortes de petits cadeaux mixtes ou pour hommes ou femmes.

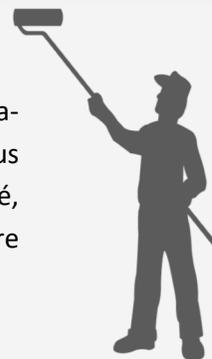
Quelques exemples : Foulards, bas, châles, tuques, etc.

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 2019. L'emballage de cadeaux se fera le mardi 10 décembre 2019 en avant-midi. Les cadeaux distribués font toujours un grand plaisir.

Merci pour votre grande générosité

Peinture des locaux et reprise des cours et ateliers

Pour notre plus grand bonheur, l'arrondissement a repeint les locaux. Comme vous l'avez constaté, les murs n'ont pas été rafraîchis depuis plusieurs années. C'est pour cette raison que nous avons dû suspendre plusieurs cours et ateliers. Pour ceux et celles qui ont eu un cours annulé, veuillez prendre note que les reprises de cours auront lieu dans la semaine du 16 au 20 décembre à la journée et l'heure régulière. Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous les faire part.



Inscriptions cours et ateliers session de Janvier 2020

Semaine du 18 au 22 novembre 2019

Réservé aux membres qui veulent continuer les mêmes ateliers, même jour, même heure.

2 au 6 décembre 2019

Réservé aux membres qui veulent changer de cours/atelier ou en ajouter et aux résidents de LaSalle.

À partir du 9 décembre 2019:

Ouvert à toutes personnes de 50 ans et plus.

Annulation : L'inscription est remboursable seulement avant le début des cours et ateliers au plus tard le 3 janvier 2020 pour les cours du vendredi. Pour les cours débutant le 6 janvier 2020, vous pouvez annuler votre cours avant le 6 janvier au matin. Lorsque la session est commencée, aucun remboursement n'est accordé même si vous n'avez pas assisté au cours/atelier. Il y a exception seulement lorsqu'il est question de problèmes de santé avec un billet du médecin comme preuve justificative.

Les nouveautés 2020, inscrivez-vous !

Initiation au tricot et la couture : Venez découvrir les bases de la couture et du tricot : lecture de patron, rattraper une maille, épingler, découdre une couture, coudre un bouton, les types de mailles, rabattre les mailles, etc. Vendredi matin de 9h à 12h



Dépannage informatique : Vous avez une tablette électronique, un ordinateur portable ou un cellulaire, mais vous avez des questions sur leur utilisation. Venez aux séances de dépannage informatique. Poser vos questions, que ce soit transférer des photos, écouter de la musique, utiliser les réseaux sociaux, etc. Mercredi matin de 9h00 à 11h00 au local 211

Jeux de société, crib et animation : Venez découvrir de nouveaux jeux de société dans des styles différents. Vous serez guidés par une personne qui connaît les règles du jeu. Plaisir garanti ! Vendredi de 9h30 à 12h00



Semaine nationale des proches aidants

Texte en collaboration avec le Groupe des aidants du Sud-ouest

Parce que
NOUS
serons
**#Tous
Proches
Aidants**

Du 3 au 9 novembre prochain se tiendra la semaine nationale des proches aidants. Les statistiques démontrent que nous avons tous de fortes chances de devenir proches aidants. Aujourd'hui, au Québec, 1 personne sur 5 est proche aidante soit 1,6 million.

Un proche aidant, appelé aussi aidant ou aidant naturel, est une personne qui offre, sans rémunération, du soutien, à une personne de votre entourage ayant une maladie, une limitation fonctionnelle (physique ou mentale) ou une perte d'autonomie permanente ou temporaire, avec qui il y a un lien affectif

et ce, qu'elle réside ou non ensemble. Pour la plupart des personnes, cette fonction n'apparaît pas évidente, puisqu'on reconnaît d'abord comme un conjoint, un enfant, un parent, un ami, un voisin. Pourtant, les soins apportés à une personne deviennent, très souvent, un rôle en soi, car ils exigent du temps, de l'énergie et une attention particulière.

Se reconnaître comme aidant est donc une étape importante pour éventuellement prendre connaissance des bénéfices, mais aussi des efforts et des contraintes que la prise en charge de notre proche entraîne. Prendre conscience que le rôle d'aidant entraîne sa part de stress, de culpabilité et, parfois d'épuisement, permet de réaliser que des besoins y sont aussi reliés. Pour réussir et poursuivre son rôle d'aidant, il importe de réaliser qu'un soutien et des services d'aide s'avèrent, la plupart du temps, essentiels et primordiaux.

Heureusement, il existe quelques ressources qui offrent soutien, information, aide et répit aux proches aidants. Pour LaSalle et les environs, la ressource contact est le Groupe des Aidants du Sud-Ouest que l'on peut rejoindre au 514 564-3061. Les programmes du Centre du Vieux Moulin peuvent aussi soutenir les proches aidants. Par exemple, les cours et ateliers et la popote roulante peuvent être une façon d'offrir du répit et du soutien aux proches aidants.



GROUPE
DES AIDANTS
DU SUD-OUEST

Novembre : mois du nœud papillon et de la prostate

Le cancer de la prostate est une tumeur maligne qui touche l'appareil reproducteur masculin. Le risque de ce type de cancer augmente avec le vieillissement. Bien qu'il frappe les hommes de plus de cinquante ans, il est plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes des 65 ans plus. Au Québec, en moyenne 12 hommes par jour recevront un diagnostic de cancer de la prostate. Grâce à la recherche et à un traitement précoce, de même qu'à des méthodes plus efficaces, le taux de survie est de 100 % cinq ans après la date du diagnostic s'il n'y a aucune propagation ailleurs dans le corps. D'où l'importance du dépistage pour les hommes d'âge mûr. Appelé le cancer silencieux, il n'y a aucun signe et symptôme perceptible pour la personne. Sa présence est souvent découverte par hasard lors d'un examen médical ou dans un examen de dépistage. La fondation Pro-cure organise annuellement la campagne Noeudvembre pour amasser des fonds afin de continuer à offrir des services de soutien et d'information pour les personnes atteintes par cette maladie. Une partie de l'argent sert aussi à financer la recherche pour continuer d'améliorer le dépistage, la détection et les traitements.

Pour plus d'information : <http://www.pro-cure.ca/> ou par téléphone : 1 855-899-2973

Soirée des bénévoles de l'arrondissement LaSalle

Chaque année, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle reçoit des billets en quantité très limitée pour la soirée des bénévoles organisée par l'arrondissement. Ces invitations sont envoyées pour souligner l'implication des administrateurs bénévoles dans les organismes et associations du territoire. Nous recevons que 4 paires de billets pour les 7 membres bénévoles du conseil d'administration qui représentent l'organisme dans ce type d'événement. Dans un premier temps, nous offrons les billets aux administrateurs. Ensuite, les paires de billets restantes sont alors distribuées au hasard parmi notre grand bassin de 125 bénévoles réguliers.

Lors de la soirée, il peut vous arriver de croiser une ou des employées du Centre. Sachez que lors de cette soirée, elles ne représentent pas le Centre du Vieux Moulin, mais une association ou un organisme du territoire où elles s'impliquent à titre personnel et bénévolement. Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle organise annuellement une soirée de reconnaissance pour tous les bénévoles qui contribuent activement à la réalisation de notre mission.

Clinique de vaccination à LaSalle



- Chaque année, les complications de la grippe saisonnière provoquent beaucoup d'hospitalisation parmi la population à risque. Cette infection est causée par le virus de l'influenza et une simple vaccination peut offrir la protection nécessaire pour y résister. Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal vous offre la vaccination contre l'influenza. La vaccination est gratuite pour :
 - les personnes de 75 ans et plus
 - les aidants naturels et les personnes résidant sous le même toit que les personnes mentionnées ci-haut

Apportez votre carte d'assurance maladie

Date : 12 au 15 novembre de 12h30 à 19h00 et le 16 novembre de 9h30 à 16h00

Adresse : Cégep André-Laurendeau : 1111 rue Lapierre LaSalle H8N 2J4 • Autobus 110 / 112 / 113 / 256 / 495

Date: 12 et 13 décembre 12h30 à 19h00 et le 14 décembre 9h30 à 16h00

Adresse: Centre Sportif Dollard St-Laurent: 707, 75e Avenue, LaSalle H8R 3Y2 Autobus112/123/256

Planification stratégique: Où allons-nous ?



La planification stratégique est un outil qui permet de fixer les objectifs globaux pour le Centre du Vieux Moulin et de se demander dans quelle direction se dirige l'organisme pour les 5 prochaines années et quelles devraient être ses priorités. Afin de prendre le pouls, nous avons fait un sondage à compléter par les membres, bénévoles, bénéficiaires et partenaires. Il y a déjà quelques personnes parmi vous qui ont pris le temps de compléter le sondage via l'Info-membre ou sur la page Facebook. Pour les personnes qui désirent compléter une version papier, vous pouvez vous procurer une copie à l'administration.



Je bénévole

«Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, c'est qu'il n'a pas de prix.»

Bénévoles recherchés



Un geste qui vaut la peine

Nous sommes à la recherche de personnes qui aimeraient emballer les cadeaux à offrir aux bénéficiaires des services de maintien à domicile. Dans une ambiance festive, les bénévoles emballent les cadeaux qui seront distribués. L'emballage de cadeaux se fera mardi le 10 décembre prochain de 9h00 à 12h00.

Nous sommes également à la recherche de bénévoles qui assureront la livraison des cadeaux. La distribution se fera en équipe de deux personnes soit un chauffeur et un baladeur. Vous vous déplacerez de porte en porte afin de partager et de remettre le cadeau aux bénéficiaires et ainsi partager un moment avec eux. **La livraison est prévue lundi le 16 décembre 2019 à 9h30.**

Visite d'amitié



Il y a plusieurs personnes qui peuvent difficilement sortir de la maison dû à leur condition de santé. Nous recevons des demandes d'aînés qui recherchent de la compagnie. Pour ceux et celles qui seraient intéressés à faire des visites d'amitié, vous pouvez venir rencontrer la coordonnatrice pour compléter votre inscription. De plus, nous tenterons de vous envoyer chez des personnes avec lesquelles vous auriez des affinités.

Dépanne informatique



Vous êtes débrouillards en informatique et vous aimez aider les personnes de votre entourage à mieux comprendre leur cellulaire intelligent, tablette électronique ou ordinateur portable? Nous sommes à la recherche de bénévoles pour offrir un soutien de type dépannage informatique. Plusieurs de nos membres cherchent des endroits où poser leur questions pour faciliter l'utilisation de ces appareils. Que ce soit pour la prise de courriel, utiliser les réseaux sociaux, écouter de la musique, transférer des photos, nous aimerions offrir ce type de dépannage aux membres. Le bénévole accompagnerait les personnes selon leurs questions.

Crib et Jeux de société divers



Vous êtes une personne passionnée de Crib ou de jeux de société et vous connaissez les règlements par cœur ou presque? Vous avez le goût de transmettre votre passion et le plus souvent possible. ?Ce poste de bénévolat est pour vous. Nous sommes à la recherche d'une personne bénévole responsable d'animer et d'offrir des après-midis de jeux de société divers.

Vous êtes intéressés par l'un de ces postes de bénévoles, venez nous rencontrer au bureau 210 ou par téléphone 514-364-1541

Dîners de fin de session

Comme la tradition le veut, les **dîners de fin de session auront lieu dans la semaine du 9 au 13 décembre** prochain. Ce moment permet de souligner la fin des cours et ateliers en compagnie de vos professeurs et vos collègues. Nous comptons sur vous pour encourager votre Café des aînés ce que nous 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 le même repas toute la semaine. En espérant que vous serez nombreux et que ce sera à votre goût!

Coin des gourmands



Ingrédients

- * 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- * 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- * 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- * 1/2 c. à thé (2.5 ml) de sel
- * 1/2 tasse (125 ml) de beurre non salé, à température ambiante
- * 2/3 tasse (150 ml) de sucre
- * 2 gros oeufs
- * 1 jaune d'oeuf
- * 2 grosses bananes, en purée
- * 1/3 tasse (75 ml) de yogourt nature
- * 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- * 1 1/3 tasse (325 ml) de framboises fraîches ou légèrement décongelées
- * 1 tasse (250 ml) de chocolat blanc, haché finement

Glaçage

- * 1/2 tasse (125 ml) de chocolat blanc, haché

Préparation

- Placer la grille au centre du four préchauffé à 350 °F (180°C).
- Beurrer un moule à pain de 10 x 5 po (25 cm x 12.5 cm). Tapisser le fond de papier parchemin en le laissant dépasser de chaque côté.
- Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, crémifier le beurre et le sucre pendant 3 minutes.
- Ajouter les œufs et le jaune un à un, en battant entre chaque addition.
- Ajouter les bananes, le yogourt et la vanille. Bien mélanger.
- À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs sans trop brasser.
- À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les framboises et le chocolat blanc.
- Verser le mélange dans le moule.
- Cuire de 1 heure à 1 heure 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau ressorte propre.

Glaçage

Faire fondre le chocolat blanc au micro-ondes, par intervalles de 20 sec, en mélangeant chaque fois.

Tremper une petite cuillère dans le chocolat et le laisser couler sur le dessus du gâteau refroidi, en formant de grands « S ». Pour faire figer le chocolat, mettre le gâteau quelques minutes au réfrigérateur ou au congélateur.

Diner for the End of the session :

The end of session lunches will take place on the week of December 9th through the 13th. It will give you the chance to eat with your colleagues and teachers for the end of the session. Most of the groups choose to eat meals prepared at the Café des Aînés and we really appreciate it. This year the team from the kitchen concocted a special menu for the holiday's. They will be offering a variety of meals for the week.

Hoping many of you will be choosing these meals and enjoy them.

Christmas gifts

The tradition continues, we request your collaboration 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 !



Registrations for courses and workshops 2020

November 18th to the 22nd, 2019

For members renewing same course/workshop, same time, same day only

December 2nd to the 6th, 2019

For members and LaSalle residents, who wishes to change or add classes /workshops

As of December 9th, 2019

Open to everyone over 50 who wishes to register.

Cancellation: You will get a full refund if asked before the beginning of the courses/workshops. No refund will be given after the classes/workshops start unless you provide us a ticket from your doctor for a health is-

Gagnants activité partage - Winners half & halg

Septembre / September 2019

6 septembre 2019: Diane Couture 91\$
13 septembre 2019: Suzanne M.Leduc 126.50\$
20 septembre 2019: L.Chartier 126.5
27 septembre 2019: Sylvie Chiasson 111.50\$

Octobre / October 2019

4 octobre 2019: Gilles Pelletier 105 \$
11 octobre 2019 : Claudette St-Pierre 125 \$
18 octobre 2019: Carole Bouffard 58 \$
25 octobre 2019: Francine Dicaire 94.5\$

Anniversaire du mois

1^{er} novembre :

Marielle Dandurant

2 novembre:

Marielle Lemaire

3 novembre :

Norma Lynch
Diane Wilkie
Gisèle Montpetit
Martine Simard

4 novembre :

Carmen Rubio
Thérèse Dupuis

5 novembre:

Malaya Mukerjel

6 novembre :

Francine Malo
Pauline Conboy

7 novembre :

Evelyn Farrell
Dolores Trudel
Jacques Sabourin
Manon Lauzé

8 novembre :

René Leduc
Diane Gervais

9 novembre :

Henri Monarque
Pierre Pellerin
André Soucy

10 novembre :

Nicole Roy
Michel Kaigle
Ian Duncan McDougall

11 novembre :

Bernard Legault
Claire Thibodeau
Gérald Couture
Claudette Brière

12 novembre :

Agathe Leblanc
Micheline Goyer-Garneau

13 novembre :

Elizabeth McPeak
Huguette Lavallée
Jenny Clarke
Françoise Tanguay
Diane Renaud

14 novembre :

Hélène Viau
Murielle Montreuil
Assoero Pulcenelli
Claudette Dionne,
prof de tricot et de couture

16 novembre :

Claire Barabé
Huguette Métivier

17 novembre:

Louise Labrosse
Linda Halle

18 novembre :

Pierre Brisebois
Antonio Vincelli
Fernand Barrette
Suzanne Henderson

19 novembre :

Cécile Léger
Lyne Demers

20 novembre :

Shirley Welkes
Sylvie Lauzon

21 novembre :

Julie-Odile Parent
Huguette Labelle
Nathalie Perreault

22 novembre :

Janine Viens
Odette Lamarre
Roger Hébert

23 novembre :

Diane Cossette
Pauline Milot
Jeanne D'Arc Rioux
Jocelyne Arseneau

24 novembre :

Claire Séguin

25 novembre :

Francine Mercier
Sylvie Mercier
Thérèse Boisclair
Nicole Thhipama

Francine Leclerc Mercier
Fernande Gamache Simo-
neau

26 novembre :

Jean Bélanger

27 novembre :

Louise Rozon
Beverly Penning Evans

28 novembre :

Micheline Girard
Lysette Dubuc
Pierrette Gauthier
Aline Patterson
Jacqueline Auger

29 novembre :

Denise Bibeault
Henriette L'Écuyer
Muguette Tittley
Jannita Prescod

30 novembre :

Danielle Gratton
Carmen Resel
Suzanne Bourgon
Danielle Boudreau

Garage recherché

Une membre de l'organisme est à la recherche d'un garage pour entreposer sa voiture pour la période hivernale soit 4 mois. Si vous avez un garage disponible à LaSalle ou dans les environs, vous pouvez contacter madame Lucie Cabanié par téléphone au 514-368-3683.



Nos sincères condoléances aux conjoints (es) et famille

Céline Larouche - Membre (30 septembre 2019),

Monsieur Olivier Dostie (3 novembre 2019)—
Membre et participant en sculpture et peinture décorative sur bois.

novembre 2019



Centraide

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

Québec 

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

*Semaine Natio-
nale des proches-
aidants*

*Rencontre
info: Les aînés
et les impôts*

Dîner com.

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

*Semaine de
pré-
inscriptions*

*Rencontre
Vos droits dans
le système de
santé Comité
des usagers*

24

25

26

27

28

29

30

*Rencontre des
nouveaux
membres/
bénévoles*