



Centre
du
Vieux
Moulin
De
LaSalle

SOMMAIRE

Conseil d'administra- tion	2
Assemblée générale	3
Nouvelles de l'équipe	4
Activités	5
Bénévolat	6
Carrefour info aînés	7
Cours et ateliers	8
Conférence	9
Nouveau projet	10
Anniversaires	11
Le grain de sel des membres	11
Babillard	12
Bulletin Board	12
Le coin des gourmands	13
Avis de décès	14
Petites annonces	14



Centraide

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

LE CENTRE DU VIEUX MOULIN DE LASALLE

Centre communautaire et de bénévolat pour les personnes de 50 ans et plus, un milieu de vie et d'entraide



RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS

1^{er} avril 2014 au 31 mars 2015

Votre conseil d'administration 2015-2016

Lors de l'Assemblée générale en mai dernier, il y a eu élection d'un nouveau conseil d'administration pour l'année 2015-2016. Toutes nos félicitations et la plus cordiale des bienvenues à la nouvelle administratrice au sein de l'équipe!

Président:	Daniel Thériault
Vice-présidente:	Jacqueline Légaré
Trésorier:	Pierre Gosselin
Secrétaire:	Louise Morin
Administrateur:	Michel Dulude
Administratrices:	Micheline Leblanc et Marcelle Simard

Félicitations!

Remerciements à l'administratrice sortante



Les membres du conseil d'administration 2014-2015 tiennent à remercier chaleureusement une administratrice sortante, Madame Louise Brault. Son implication au sein du Conseil a été fort appréciée et une lettre de remerciement lui a été acheminée.

Encore une fois merci pour votre grand dévouement pour le bien-être des aînés.

Rapport annuel d'activités 2015-2016

Au Centre du Vieux Moulin de LaSalle, il est primordial que tous les aînés trouvent leur place dans la société, quelles que soient leurs limites. L'approche inclusive préconisée par le cadre de référence dont il s'est doté, guide sa démarche pour contrer l'exclusion sociale et amener les personnes qui entrent dans son rayon d'action à prendre leur vie en main. Au moyen de programmes visant à créer un réseau de soutien et d'entraide, l'organisme exerce son action communautaire de façon à lutter contre les préjugés et à favoriser l'intégration sociale. Ses méthodes font école dans son milieu car elles inspirent les autres intervenants auprès des aînés. Cela permet d'élaborer de meilleures stratégies d'intervention globale au profit de tous.

En améliorant la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus, c'est tout le tissu social qui s'en trouve bonifié. En effet, le dynamisme dont font preuve les personnes dites âgées a des retombées sur toutes les sphères de la société. En outre, leur implication bénévole à différents niveaux se révèle d'une valeur inestimable et contribue à faire en sorte que les enjeux qui concernent les aînés ne soient pas oubliés au moment d'établir des politiques sociales.

Vous pouvez voir le RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS du 1er avril 2014 au 31 mars 2015 sur le site de l'organisme: www.cvmlasalle.org dans la SECTION COMMUNICATION à l'onglet Parutions. Il y a également une version papier disponible à l'administration pour consultation.

Retour sur l'Assemblée générale des membres 2015

Encore une fois cette année, 73 membres étaient présents pour notre plus grand plaisir à l'Assemblée générale annuelle 2015.

Madame Caroline Pombert, APSV, CA auditeur de la firme comptable APSV société de comptables agréés Inc. fait la présentation des états financiers au 31 mars 2015. L'adoption des états financiers vérifiés est proposée par monsieur Raymond Dionne et appuyée par madame Micheline Girard. Acceptée à l'unanimité. Madame Girard félicite la comptable pour la présentation des états financiers.

La directrice générale informe les membres qu'actuellement il y a six (6) organismes dont le Centre qui aurait de l'intérêt pour acheter le Bingo BNO. Elle demande un vote confiance envers les décisions futures du C.A. en lien avec l'opportunité de cet achat collectif du Bingo BNO, et ce en conformité avec les aspects légaux et financiers qui régissent le Centre.

Quelques questions sont soulevées

Madame Micheline Girard demande si c'est vraiment rentable pour le Centre d'investir dans cet achat. La Directrice générale précise que ça peut être rentable et ça permettrait au Centre de recevoir des revenus sur une base régulière. Madame Lorraine Ste-Marie, demande quelle est la vocation du Bingo BNO. La Directrice générale indique que c'est un organisme privé qui relève de la Régie des alcools, des courses et des jeux du Québec et qui, selon leur réglementation, verse des sommes à des organismes à but non lucratif.

Monsieur J.O. Lavallée demande si le Quinzo qui est situé près du Bingo BNO peut affecter l'achalandage. Selon les dires des gestionnaires actuels, l'achalandage est bon au Quinzo à cause d'une proximité avec la clientèle de la salle de bingo.

Les membres présents à l'assemblée accepte à l'unanimité de donner un vote de confiance au Conseil

d'administration pour des décisions futures en lien avec l'opportunité de cet achat collectif du Bingo BNO, et ce en conformité avec les aspects légaux et financiers.

En juillet 2015, il y a eu prise de décision et une résolution à l'unanimité du Conseil d'administration pour que l'organisme se retire officiellement du collectif d'achat.

En août 2015, le propriétaire de la salle de bingo B.N.O. prend la décision de poursuivre ses activités professionnelles.

Il n'y a pas eu de questions soulevées lors de la présentation du rapport annuel d'activités. À la suite de la présentation du plan triennal, une dame soulève la participation des personnes anglophones aux cours et ateliers? Elle demande également si le professeur doit parler français ou anglais?

La directrice générale indique que l'organisme est un centre principalement francophone mais n'exclut pas pour autant les anglophones dans son offre de service. Les personnes anglophones ont accès à plusieurs services de soutien surtout à leur domicile. Concernant les cours et ateliers, ils doivent le plus possible comprendre le français pour y participer et pouvoir communiquer. Comme les cours et ateliers sont basés sur une approche individuelle, les professeurs peuvent leur parler en anglais.

Madame Gisèle Baril, souligne que les anglophones n'ont pas de Centre comme le nôtre. Elle invite la directrice générale à communiquer avec le responsable de la maison St-John Brébeuf, car ils sont intéressés à venir au CVML. La directrice précise que le Centre est déjà en lien avec St-John Brébeuf.

La présidente de l'Assemblée souligne le bon travail qui a été fait par le Centre et le conseil d'administration.

Départs à la retraite

Ici, je me suis toujours sentie chez moi et cela depuis ma tendre enfance puisque j'ai passé toutes mes années du primaire dans cette école. J'y suis revenue par hasard il y a 23 ans afin d'enseigner le dessin et la peinture. J'ai tout de suite aimé la compagnie des personnes qui participaient aux ateliers, leur communiquer mon savoir et surtout les écouter. Je me suis sentie privilégiée de travailler dans un milieu dynamique où les personnes sont respectées et où les valeurs d'entraide et d'empathie sont mises de l'avant. Aujourd'hui, il est temps pour moi de me retirer et faire place à la jeunesse. Merci pour tout, car j'ai beaucoup reçu.

Louise Dubuc-Gellé



Après 12 ans et demi auprès de vous, il est maintenant temps pour moi de tirer ma révérence. Hé oui ! l'heure de la retraite a sonné. Cela a été un plaisir de travailler avec et pour vous. Bien que je sois heureuse de la situation et que je quitte un travail que j'aime, il est certain que mes collègues les professeurs ainsi que tous les membres que j'ai côtoyés de près ou de loin vont me manquer. Je ne vous dis pas adieu mais au revoir car je continue à être de la grande famille du Centre du Vieux Moulin de LaSalle en tant que membre en règle.

Je tiens à remercier tous les membres, les professeurs, le conseil d'administration, la directrice générale ainsi que mes collègues pour leur gentillesse et leur générosité lors de mon départ, ce fut grandement apprécié.

À bientôt !

France Forest

Bienvenue dans l'équipe du Vieux Moulin

Les membres du conseil d'administration, la directrice et toute l'équipe profitent de l'occasion pour souhaiter la plus cordiale des bienvenues à



Marie-Claude Legault, comme nouvelle responsable de l'accueil et de l'intégration sociale.

Nous sommes désolés d'annoncer que la nouvelle coordonnatrice du soutien communautaire a décidé de quitter son nouveau poste s'étant vu offrir un poste dans le domaine où elle fait son doctorat.

« Je tiens à vous dire que ce n'est pas de gaieté de cœur que je vous quitte. Vous êtes une équipe absolument extraordinaire et les deux courtes semaines que j'ai passées avec vous ont été extrêmement enrichissantes. »



Elle sera avec nous quelques temps pour honorer ses responsabilités et nous soutenir dans le transfert de connaissance. Meriem Rebbani-Gosselin.

Au Café des aînés, une nourriture maison!



Mardi le 22 septembre : à 12h
DÎNER COMMUNAUTAIRE

Au menu :
Côtes levées

Salade de chou, dessert et breuvage

Coût : 7\$

Billets en vente au bureau
Membres seulement



L'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle souhaite dire un **GROS MERCI** à toutes les personnes qui sont venues déjeuner, dîner ou prendre une collation au Café des aînés pendant la période estivale.

Dîner spécial de fèves au lard

La Fraternité des policiers et policières de Montréal prépare sa 49e journée fèves au lard et vous êtes invités à un dîner spécial au Café des aînés



Vendredi 16 octobre 2015

au coût de 7\$

(Fèves au lard, petit pain, beurre, gâteau et breuvage)

Un don sera remis à l'organisme comme l'an dernier.

Vous pouvez vous procurer votre billet à l'administration dès maintenant !

Collectes d'argent dans les groupes

Lors de la réunion du Conseil d'administration du mois d'août dernier, les membres ont été dans l'obligation de prendre une décision au niveau des collectes d'argent dans les groupes, considérant que cette pratique ne fait pas l'unanimité au sein des membres de l'organisation.

À partir de septembre 2015, nous demandons aux membres de ne plus procéder à des collectes d'argent dans les activités, cours et ateliers auprès des membres et/ou bénévoles.

Merci de votre compréhension et de votre entière collaboration.

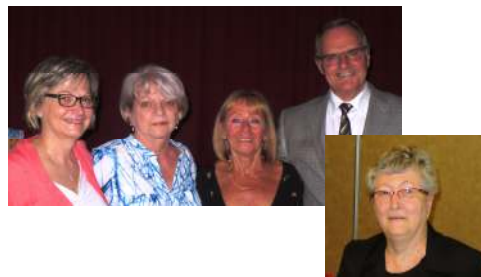
Merci au comité organisateur

Si la soirée de reconnaissance des bénévoles est un succès année après année c'est dû au travail d'un comité organisateur.

Pierre Gosselin, Louise Dussault, Lisette Laverdière, Rollande Du-beault et Diane Maheu ont œuvré de

concert pour faire une soirée digne des bénévoles du Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Bravo et merci pour votre travail. Le succès de cette soirée vous revient sans conteste !



Bénévole du mois

Diane Maheu : Originnaire du quartier St-Henri, Diane est la deuxième d'une fratrie de sept enfants. Son père était menuisier et travaillait dans la construction et la rénovation.

Elle a complété ses études primaires et secondaires dans son quartier avant de prendre le chemin du monde du travail.

Diane a travaillé pendant trente ans dans le milieu de la restauration, ce qui convenait parfaitement à son tempérament d'hyperactive. De plus, tout en exerçant son métier, elle occupait aussi d'autres emplois pour combler ses loisirs (!).

Elle a entre autres été interve-

nante auprès de personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Elle y animait des ateliers pour leur enseigner l'art du maquillage. Elle occupera ce poste pendant trois ans et demi.

Après trente années de bons et loyaux services, l'établissement pour lequel elle travaillait a fermé ses portes. Elle en profita donc pour prendre sa retraite.

Depuis, Diane occupe son temps comme baladeuse à la popote roulante tous les vendredis. Depuis deux ans, elle s'est jointe au comité organisateur de la soirée des bénévoles où elle aide à la préparation de cette fête annuelle. Elle a aussi un groupe d'amies avec lesquelles elle pratique tou-

tes sortes d'activités.

C'est également une voyageuse invétérée. Elle s'est proménée un peu partout sur la planète : que ce soit en France, en Espagne, au Portugal, en Tunisie ou en Chine, sa curiosité est insatiable.

Diane est aussi mère d'une fille qui lui a donné deux petits-enfants qu'elle adore.

Comme son profil le laisse supposer, Diane est une femme pétillante qui adore la vie. Malgré les aléas du destin, elle profite de toutes les occasions pour savourer les bons moments que lui envoie la vie ! Lâche pas, on a encore besoin de toi !

Soirée de reconnaissance des bénévoles

Le 4 juin dernier, la soirée annuelle a transporté ses pénates au sous-sol de l'église Notre-Dame-du-Sacré-Cœur pour souligner le travail accompli tout au long de l'année par les personnes généreuses qui composent l'équipe de bénévoles du Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Quatre-vingt-trois personnes ont participé à cette fête.

Un délicieux repas préparé par le traiteur Bec-Fin de la rue Lafleur a été servi, à la grande joie des convives qui apprécient grandement les menus concoctés par ce chef.

Trois bénévoles se sont vu remettre un cadeau souvenir marquant leurs dix ans de service continu. Il s'agit

de Nicole Jetté, Claudette Mallette et Lise Tessier.

La direction et le conseil d'administration ont profité de l'occasion pour marquer l'imminence de la retraite de la coordonnatrice du volet. Des fleurs, un gâteau et un cahier souvenir rempli de photos et de témoignages de bénévoles lui ont été remis et les employées lui ont composé une chanson pour la circonstance.

Les participants s'en sont donné à cœur joie sur le plancher de danse et de nombreux prix de présence ont été tirés parmi les personnes présentes.



Rencontre d'information et d'échanges

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi n'est pas toujours évident et parfois nous avons besoin que quelqu'un nous le rappelle. Le Groupe des aidants du Sud-Ouest a pour mission de favoriser l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants et de promouvoir leur reconnaissance et leurs intérêts dans la communauté. Dans le cadre d'une rencontre d'information et d'échanges du Carrefour d'information pour aînés, Emmanuelle Morin de Groupe des aidants du Sud-Ouest l'atelier *Prendre soin de soi*.

Dans le cadre de cette rencontre vous recevrez l'informations suivante:

- * Que veut dire proche aidant?
- * Les besoins et les difficultés rencontrés au quotidien
- * Les ressources et services disponibles
- * Reconnaître les signes de fatigue
- * Et bien plus....

Famille et Aînés
Québec



VENDREDI 18 SEPTEMBRE À 10H00
INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU BUREAU 210 OU
PAR TÉLÉPHONE AU 514-364-1541

Une Fête de la rentrée 2015 en mouvement

UNE BELLE MOBILISATION À LA FÊTE DE LA RENTRÉE DANS LE CADRE DU CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS

Un grand MERCI aux partenaires et commanditaires de cette belle journée de mobilisation « Ma santé de la tête aux pieds » :

Ministère de la Famille et des Aînés du Québec,
Arrondissement LaSalle, Centre Henri-Lemieux,
Salle Jean-Grimaldi, Caisses Desjardins de LaSalle,
Table de concertation des aînés de LaSalle,
Radio LaSalle, Groupe des Aidants du Sud-Ouest,
Chevaliers de Colomb, Fondation des maladies
du cœur et de l'AVC, Galerie d'art Béland et
Sylvie Dagenais-Douville du yoga du rire.

Merci également aux professeurs Melina Di Cristo et Donat Lavoie, de même qu'à Meriem Rebbani-Gosselin, coordonnatrice du soutien communautaire pour les kiosques interactifs et à Jonathan Dubuc de CKVL pour l'animation sur le site.

Bravo à toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle et aux bénévoles, au cœur de l'organisation de cette journée.

Merci à toutes les personnes présentes à ce rendez-vous annuel de la rentrée !



Partenariat / soutien Alzheimer

Cette année, nous sommes en partenariat avec la Société Alzheimer de Montréal afin qu'il puisse être sur place, une journée par semaine afin d'offrir gratuitement de l'écoute et du soutien aux personnes touchées ou au prises avec la maladie d'Alzheimer.



Réseau conseil : accompagnement, information, ressources et soutien

Une conseillère sera sur place : : Liliana Ponce de Leon

Horaire: jeudi de 9h à 17h dans le local 204 à partir du 17 septembre 2015

Partenariat / atelier de soutien

Nous sommes en partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal, afin qu'ils puissent venir offrir sur place, un atelier de soutien « Apprivoiser sa solitude et développer son réseau » auprès des aînés de LaSalle.

Le programme vise des changements d'attitude, et ce, à différents niveaux. Il permettra aux participants de se sentir mieux outillés pour faire face à la solitude, de développer des stratégies pour briser l'isolement et consolider leur réseau social, d'avoir une meilleure connaissance des ressources disponibles dans leur milieu (groupe de loisirs, lieux possibles de participation sociale, organismes d'aide et de soutien, etc)

Horaire: Mardi de 9h à 12h du 15 septembre au 20 octobre 2015



Canadian Mental
Health Association
Montreal



Remerciements

Le conseil d'administration, la directrice générale ainsi que toute l'équipe du CVML tiennent à remercier chaleureusement France Vannobel, professeur de courtpointe au sein de l'organisme depuis 2013. Malheureusement, l'atelier a été annulé pour la session d'automne 2015.

Nous lui souhaitons la meilleure des chances dans ces projets et/ou nouveaux défis.

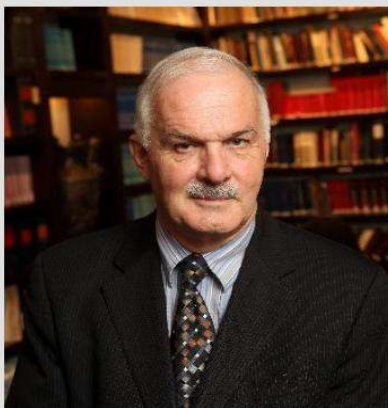


Conférence

INVITATION

ENTRÉE
GRATUITE

Conférence



« Les droits des usagers dans le soutien à domicile »

Maître Jean-Pierre Ménard est un avocat spécialisé en droit médical, et particulièrement en responsabilité civile médicale et en psychiatrie légale, dans la défense des usagers du système de santé.

Mercredi 9 septembre

9h30 à midi

Théâtre du Grand-Sault du Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux
7644, rue Édouard à LaSalle

Places limitées, réservez vos laissez-passer **OBLIGATOIRES**

Groupe des Aidants du Sud-Ouest

514 564-3061

OU

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

514 364-1541

Conférence grand public à laquelle sont invités citoyens et intervenants.
Priorité d'inscription offerte aux citoyens de 50 ans et plus!



UNE NOUVELLE INITIATIVE DANS NOTRE COMMUNAUTÉ

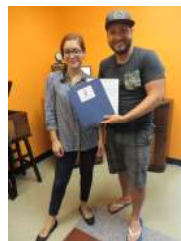


Famille et Aînés
Québec

Partenaires actuels

Carrefour Jeunesse Emploi
Caisses Desjardins de LaSalle
IGA Beck
Héritage Laurentien
Table de développement social de LaSalle
Pharmacie Brunet sur Centrale
Optométriste Carole Martel
Radio LaSalle CKVL
Nutri-Centre
SPVM

Le nouveau projet de communauté d'entraide, établi par l'organisme, est une initiative de travail de milieu pour rejoindre les aînés vulnérables de LaSalle. À l'aide de partenaires clés tels que le Service de police de la Ville de Montréal, les Caisses Desjardins, la pharmacie Brunet et la Radio communautaire CKVL pour n'en nommer que quelques-uns, nous espérons pouvoir couvrir le territoire laSallois afin d'aller rejoindre les aînés qui en ont besoin et ce, directement chez eux. Les deux intervenantes de milieu offrent des services bilingues d'aide, d'écoute et de références et ce, complètement gratuitement. Avec ce projet novateur, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle espère venir combler les besoins importants éprouvés par les aînés en situation de vulnérabilité ou de détresse. Notre but est de mobiliser le plus de partenaires possibles dans les prochaines semaines afin de rejoindre le plus d'aînés dans le besoin.



Un Code d'éthique qui favorise l'harmonie



Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Organisme communautaire et de bénévolat au service des 50 ans et plus... Un milieu de vie et d'entraide.

Code d'éthique

La mission de l'organisme

Améliorer la qualité de vie et
Prolonger l'autonomie des personnes âgées
de l'arrondissement de LaSalle

Pour nous joindre

7644, rue Édouard, angle 4^e Avenue
bureau 210
LaSalle, Qc H8P 1T3
Téléphone : 514-364-1541
Télécopieur : 514-364-6565
Site web : www.cvmlasalle.org
reception@cvmlasalle.org

Le code d'éthique prône le respect de chacun. Aucune forme de discrimination ne sera tolérée entre les membres, pour quel que motif que ce soit.

-L'organisme n'est pas gouvernemental ou à but lucratif et fait appel à des bénévoles pour beaucoup de ses activités et services.

-L'organisme ne peut donc répondre à tous les besoins et demandes des usagers

-Les usagers doivent comprendre que les actions et les activités de l'organisme s'inscrivent dans une mission et des objectifs précis.

-Les usagers doivent utiliser les services de façon responsable.

-Les usagers doivent respecter les biens et le matériel de l'organisme pour le bien commun de tous.

-Les usagers doivent respecter les règles de fonctionnement de l'organisme et ne pas tenter d'utiliser des moyens de pression pour obtenir des faveurs particulières.

-Les usagers doivent favoriser le maintien de la propreté des lieux.

-Les usagers doivent agir dans le respect des droits des autres usagers.

-Les usagers doivent favoriser l'accueil, l'intégration et des relations respectueuses en groupe.

-Les exigences sont les mêmes envers les autres que celles que l'on exige pour soi-même.

-Le non-respect des règles de fonctionnement et des valeurs du code d'éthique de l'organisme peut entraîner une exclusion du statut de membre.

Merci de votre collaboration!



Bonne fête à ...

1er septembre :

Claire Blais-Dagenais
France Robert
Daniel Guertin

2 septembre :

Gilles Dubois
Rachel Grenier

3 septembre :

Denise Ste-Marie
Michèle Mathieu

4 septembre :

Claire Noël
Anita Corriveau

5 septembre :

Marcelle Dagenais
Claudette Poissant

6 septembre :

Lisette Laverdière
Fernande Laroche
Nicole Bourdeau

7 septembre :

Nicole Doucet
Diane Fontaine
Roger Desgroseillers, *resp. fléchettes*

8 septembre :

Paule Provost
Johanne Duclos

9 septembre :

Gertrude Carier
Thérèse Murphy

10 septembre :

Maryse Choquette
Suzanne Prince
Raymond Manneh
Marie Bergevin

12 septembre :

Fernand Pilote
Shirley Beauchemin
Lise Cadieux

13 septembre :

Yolande Labrecque

14 septembre :

Nicole Gauthier
Cécile Petitclerc
Marianne St-Pierre-Arcand

15 septembre :

Esther Grosvenor
Marie De Bané
Suzanne Bouchard

16 septembre :

Omar Benmahjoub

17 septembre :

Jacqueline Lauzon
France Chartrand

18 septembre :

Gérald Dessureault
Gustave Hubert
Hélène Schneider, *prof tricot à l'aiguille*

19 septembre :

Denise M. Dubois
Merley Cumberbatch
Lucille Roy
Denise Leduc
Nicole Boivin

20 septembre :

Lorna Edwards
Carole Bouffard, *aide cuisinière*

21 septembre :

Maurice Ste-Marie

22 septembre :

Denise Walker

23 septembre :

Paul Montpetit

Angèle Lefebvre
Shirley Briand

24 septembre :

Carole Bouchard
Daniel Thériault, *prés. c.a.*

25 septembre :

Huguette Hébert

26 septembre :

Jean-Guy Magnan
Diane Ricard
Marisa lentile

27 septembre :

Jean Laurendeau

29 septembre :

Louise Therrien

30 septembre :

Joscelyne Boulanger
Irène Cartier
Lorraine Bussièrès
Shirley Edwards
Denise Labrecque
Isabelle Bessette
Fiore Fonda, *prof petits points, broderie norvégienne, broderie blanche*

Le grain de sel des membres

La santé par l'humour

PAR JACQUELINE SIMONEAU

Vous appréciez la compagnie des gens qui vous font rire ? Vous vous sentez détendu après un spectacle d'humour ? Pas étonnant. De nombreuses études ont montré que l'humour et le rire sont bons pour la santé physique, psychologique et émotive.

Être capable de rire et de faire rire est un atout considérable. En agissant sur plusieurs systèmes du corps humain, le rire permettrait d'oxygéner l'organisme, réduirait les tensions musculaires, augmenterait la tolérance à la douleur et contribuerait au bon fonctionnement du système immunitaire. En libérant des endorphines, les fameuses hormones du bonheur, il aiderait aussi à chasser la déprime et à procurer une sensation de

bien-être. Un véritable anti-dépresseur naturel.

L'humour, lui, met de la fantaisie dans le quotidien. Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Se moquer avec humour de ses travers aide à mieux les accepter et à se prendre un peu moins au sérieux. L'humour constitue aussi un excellent antidote au stress. Selon Bruno Fortin, psychologue, les gens qui ont un regard humoristique sur la vie et une capacité à voir le côté drôle des choses font généralement face aux situations stressantes de façon remarquablement efficace. Cela leur permet de prendre du recul, de mieux maîtriser la tension, de regarder les problèmes sous un regard différent, plus constructif.

L'humour a également une incidence sur la manière d'aborder la vie et ses embûches. Il propose

une vision plus positive des choses, ce qui permet de dédramatiser les situations difficiles ou désagréables, de les désamorcer et, par le fait même, d'éviter de nombreux conflits...

... Il n'y a rien comme l'humour pour créer des liens, rencontrer des gens et socialiser.... On sait aussi que les individus ayant un bon sens de l'humour possèdent généralement une bonne estime de soi et une bonne joie de vivre. Seul hic, selon Bruno Fortin : les gens qui ont un trop bon sens de l'humour ont tendance à se croire plus en santé qu'ils ne le sont réellement. Conséquence : ils ne sont pas très portés à prendre soin d'eux et à consulter en cas de symptômes physiques. À surveiller !

Néanmoins, ne nous avons vous pas donné suffisamment de raisons de mettre plus d'humour dans votre quotidien ?

Babillard

Tirages d'œuvres d'art 2015

Les projets collectifs et les dons d'œuvres accrochent des sourires aux lèvres des gagnants. Merci aux professeurs et membres pour leurs dons généreux.

Gagnants des tirages 2015 :

Couverture de tricot, projet collectif du groupe de création textile du vendredi : **Thérèse Gilbert**
 Toile, technique de peinture décorative sur bois du professeur Sylvie Gélinau : **Dorothée Lapierre**
 Napperons en courtpointe du professeur France Vannobel : **Phyllis Johnson**
 Porte, création médium mixte du professeur Marie Levac : **Marthe Renaud**
 Napperons, projet collectif des groupes de broderie du professeur Fiore Fonda : **Diane Cossette**
 Création de broderie japonaise du professeur Diane Bergeron : **Marguerite Boily**

Ces tirages ont permis d'amasser la somme de **1531,35\$** pour les activités de l'année 2015-2016.

Bulletin Board

Café des Aînés

The Café des Aînés is open for business from Monday to Friday from 7:30AM until 3PM. Breakfast is served until 10:00AM. Lunch is served from 12PM till 1:30PM. The cost of each article is shown on the blackboards posted on the dining room cupboard doors. Menu of the day appears on the blackboard outside the Café door. The use of the Café is for members only, but you can bring a guest to sample our fare. If that person wishes to come back, he or she will have to get a membership card.

INTERNAL RULES

To make sure everyone starts on the same footing, here are the internal rules that govern all who frequent le Centre du Vieux Moulin de LaSalle :

- * Coffee breaks are taken in the Café, between 10AM and 11AM and between 2PM and 3PM. The Café closes at 3PM.
- * Always leave the bathroom clean for the next user.
- * Never touch the heating units, if it is too hot or too cold come to the office
- * NEVER sit or climb on the tables. Lift them to move them.
- * Be careful with the equipments so that everyone can use them.
- * Put the room back in order once the class is over.
- * Smoking is prohibited EVERYWHERE in the building
- * Eating and drinking are not permitted in the classrooms
- * Photocopies can be obtained in the following sizes : 8X11, 8X14 for 0,15\$ and 11X17 for 0,30\$. Make sure you know the dimensions required before coming to the office.



La campagne annuelle de financement de Centraide du Grand Montréal débute sous peu. Comme vous le savez, Centraide est un des partenaires financiers de l'organisme. Pour répondre aux besoins sans cesse grandissants, Centraide a besoin de vos dons. Des activités de financement vous seront proposées dans les semaines qui viennent. N'oubliez pas, un don à Centraide revient à faire un don au centre et vous serez les premiers à en bénéficier !

Activité de partage Half n' Half

**Gagnants d'avril
Winners for April**

10 : Martha Nadeau, 75,25\$
 17 : Mariette Laberge, 104,25\$

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

Les billets sont vendus dans les classes par la réceptionniste

Tickets are sold in the classrooms by the receptionist.

Bonne chance ! Good Luck !

Retour sur le Festival de Théâtre et des Arts 2015



Lors du Festival de Théâtre et des Arts 2015, plusieurs membres et bénévoles se sont impliqués dans la garde des locaux et nous tenions à vous remercier chaleureusement. Votre présence est importante et bien chaleureuse pour les visiteurs. Vous êtes les artistes donc les meilleures personnes pour partager vos passions aux autres... Vous permettez également d'assurer la sécurité des œuvres. Merci aux professeurs qui donnent du temps au montage et au démontage et certains même pendant l'événement.



Un grand merci aussi à tous les membres de la chorale ainsi qu'à leur professeur et à l'accompagnatrice au piano qui ont offert un

spectacle mémorable. Le public a été très éloquent et impressionné de la performance lors de leur sortie encore cette année.

Un autre merci mérité aux membres de la

troupe de théâtre et au metteur en scène, Marc Tremblay, qui ont relevé avec brio les défis de la pièce *Noces de tôle* de Claude Meunier. Un magnifique rendez-vous de théâtre et une belle performance des comédiens. Le public s'exprimait très positivement à la sortie!



Merci aux réalisateurs de courts métrages présents lors de l'après-midi cinéma. **Bravo au gagnant du coup de cœur du public: Alexandre Desjardins pour « Jamais je ne t'oublierai ».**

Merci aussi à tous les autres bénévoles aux décors et autres tâches multiples ainsi qu'à l'équipe d'employées et aux partenaires financiers qui gravitent autour de cet événement et qui contribuent à sa réussite.

Le coin des gourmands

Panna cotta au yogourt Coulis de framboise

1 sachet de gélatine sans saveur (7g)
2 t. de yogourt vanille 2%
3 c. à soupe de jus de citron frais pressé
1 c. à soupe de sucre

1 t. de lait
1 c. à thé de zeste de citron râpé
10 oz de framboises fraîches ou décongelées

Mélanger la gélatine avec 1/4 de tasse du lait et laisser gonfler 10 minutes. Réchauffer le reste du lait sans faire bouillir puis mélanger avec la gélatine et brasser jusqu'à dissolution complète. Laisser refroidir 5 minutes. Mélanger le yogourt avec le zeste et le jus de citron et y incorporer le lait avec un fouet. Verser dans six petits moules ou ramequin. Faire prendre au frigo pendant 4 heures. Mettre les framboises et le sucre au mélangeur et broyer. Passer au tamis. Servir sur les panna cotta démoulées et garnir de fruits frais au goût.

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC



Nos pensées vous accompagnent !

Denise Franche : est décédée le 22 février à l'âge de 85 ans. Elle était la sœur de **Claire Franche**.

Serge Gauthier : Client de la popote roulante, il est décédé en attente d'une greffe de poumon le 30 mars dernier à l'âge de 50 ans.

Sylvie Legault : Participante des ateliers de découpage 3D, elle a perdu son combat contre le cancer le 9 avril dernier. Elle était âgée de 56 ans.

Gilles Dubois : A perdu sa sœur le 11 avril. Elle était âgée de 79 ans.

Sandra Legault : Le 23 juin dernier, cette assidue des ateliers de tricot s'est éteinte des suites d'une longue maladie à l'âge de 64 ans.

Joanne Blackburn : A perdu sa sœur Mariette de Chi-

coutimi le 29 juillet. La défunte était âgée de 81 ans.

Pierrette Lamontagne : Ancienne membre et bénévole, elle s'est éteinte le 7 août dernier des suites d'une longue maladie. Elle était âgée de 80 ans. Elle laisse dans le deuil sa sœur **Denise Lamontagne**, participante à la chorale du Vieux Moulin.

Jean-Paul Saumure membre depuis plusieurs années, il est décédé subitement le 12 août dernier à l'âge de 82 ans. Il était le conjoint de **Denise Arse-neau**.

Johanne Petit : A perdu sa mère le 16 août dernier. Elle était âgée de 83 ans.

Aline Brossoit : a perdu sa sœur le 24 août dernier.

Petites annonces

À VENDRE

Ensemble de couteaux pour sculpture sur bois de marque "Swiss". On demande 125\$.
Info : 514.363-0096

Matériel pour Initiation à l'art. Prix réduit. Info : 514.366-4421

Matériel neuf pour aquarelle, Matériel neuf pour calligraphie, Livres d'art, Plumes pour encre de Chine, Craies pour pastel Info pour le tout : 514.365-8934

ON RECHERCHE

Une personne pour aider une dame à mobilité réduite à descendre sa marchette lors de sorties occasionnelles de jour. Info : 514.363-0429

Réfection du stationnement

Veuillez prendre note que vous ne pouvez stationner derrière le centre pour le moment puisque des travaux majeurs sont en cours afin de refaire la surface asphaltée.

Vous devez donc stationner sur les rues avoisinantes ou dans le stationnement de l'église Notre-Dame-du-Sacré-Cœur.

N'oubliez pas de vérifier les panneaux de signalisation avant de vous stationner pour éviter de recevoir une contravention.

Merci de votre collaboration.

L'équipe de l'Express

Responsable : Mireille Rouleau
Collaboratrices régulières : Hélène Lapierre et Émilie Laplante
Impression : Marie-Claude Legault

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 Moulin de LaSalle.

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



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