



L'Express

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



Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle invite toutes les personnes de 50 ans et plus de LaSalle à une avant-midi.



Conférence Le Changement « L'accepter et s'en faire un allié »

Offrez-vous un beau cadeau pour le temps des fêtes.



Jean-Marc
Chaput,
motivateur

Coût du billet: 5\$

Réservez tôt
Par téléphone au
514-364-1541

Vendredi
11 décembre 2015
Accueil: 9h30
Conférence: 10h00

Théâtre du Grand Sault
7644 rue Édouard,
à LaSalle

SOMMAIRE :

Activités de Noël	2
Bénévolat	3
Services à domicile	3
Nouvelles	4
Anniversaires	5
Grain de sel des membres	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Le coin des gourmands	7
Cours et ateliers	7
Avis de décès	8



Agence de la santé et des services sociaux de Montréal



Mot de la directrice générale

Le mois de novembre 2015 n'aura pas été celui que j'envisageais de vivre. Vous avez certainement entendu dire différentes allégations au niveau de ma santé pouvant être parfois très inquiétantes, certaines véridiques et d'autres complètement fausses. Je considérais important de prendre le temps de vous écrire un mot afin de m'assurer que le message véhiculé à mon égard soit fidèle de la situation. Il est vrai que j'ai eu certaines difficultés au niveau de ma santé qui ne me permettaient pas d'être au travail. Vous comprendrez que je ne vais pas élaborer sur les détails pour des raisons plus personnelles. L'important pour moi, c'est d'être capable de vous dire aujourd'hui sans l'ombre d'un doute que je vais bien et que je vais aller de mieux en mieux dans les prochaines semaines. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter, je vais reprendre mes fonctions de directrice générale avec autant de passion et de détermination très bientôt.

Évidemment, cette situation n'était pas du tout à l'agenda, mais j'ai ressenti immédiatement une mobilisation et une solidarité au sein de l'équipe qui m'ont permis de mieux passer, sans inquiétude, à travers ces moments plus difficiles. Dans cette optique, j'aimerais profiter de l'occasion pour remercier et féliciter mon adjointe administrative pour son dévouement et son excellent travail ainsi que tous les membres de l'équipe d'avoir poursuivi avec brio les activités et services de l'organisme. J'aimerais aussi remercier et saluer les membres du Conseil d'administration pour leur appui et leur précieuse implication. De plus, je remercie chaleureusement toutes les personnes m'ayant envoyé de beaux messages d'empathie et d'encouragement ainsi que des présents. J'ai été entourée généreusement d'amour et d'amitié et j'en suis très reconnaissante. Sur ces belles paroles, je vais vous souhaiter à tous, un merveilleux temps des fêtes et une année 2016 pleine de santé!

Hélène Lapierre

Prix hommage aînés 2015 remis à Gisèle Baril

Toutes nos félicitations à Madame Gisèle Baril lauréate du Prix Hommage Aînés remis par la ministre Francine Charbonneau. Fondatrice et présidente de la Table de concertation des aînés de LaSalle depuis 2007, Madame Baril est une femme engagée et dévouée dans sa communauté.

Elle compte plusieurs réalisations à son actif, dont le projet *Dérangez-moi svp* visant la sécurité des aînés



en résidence, la Navette Or de la Société de transport de Montréal ou le Guide de sécurité pour les aînés. Les honneurs qui lui sont rendus témoignent bien de tout son dévouement et de sa générosité. Encore une fois bravo!

Le dépôt de la candidature de Madame Baril a été une initiative de la directrice générale du Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

De gauche à droite : la ministre Mme Francine Charbonneau, la lauréate Mme Gisèle Baril et la trésorière et déléguée de la Table de concertation des aînés de l'Île-de-Montréal Mme Lise Beaudoin.

Rencontre gratuite d'information et d'échange



Déjouer le stress



Nous savons tous que le stress peut s'infiltrer dans nos vies et causer de la souffrance physique et/ou mentale. Un stress quotidien mal géré peut engendrer une pléiade de symptômes; toutefois, heureusement, nous pouvons réduire cette souffrance et la transformer!

Emmanuelle Morin animera cette rencontre dans le cadre du Carrefour d'information pour aînés. L'atelier vous permettra de développer des outils pour apprendre à mieux gérer votre stress: **comment y faire face, identifier la source, reconnaître les signes pour mieux intervenir dans son quotidien.**

Mardi 15 décembre 2015 À 10h00 au local 211

Veillez vous inscrire par téléphone au 514-364-1541 ou au bureau 210

Noël, une tradition à laquelle on doit s'adapter?

Le temps des fêtes, symbole de magie, chaleur humaine, gâteries et gourmandises peut être bien décevant si on tente d'atteindre les normes du bonheur qui nous sont présentées sur les écrans et dans les revues de Noël. Qu'est-ce qu'on nous vend exactement pendant le temps des fêtes? Et si on n'arrive pas à se le procurer, comment devrions-nous se sentir?

Le plus important est d'être en mesure de se respecter à travers la folie de Noël qui, on le sait très bien, peut être étourdissante pour plusieurs. Respecter ses limites, apprécier les petites attentions et les moments avec ceux qu'on aime, ou avec soi-même, s'offrir du temps de qualité, voilà ce qui est important après tout. Plutôt que de tenter de s'adapter au rythme du temps des fêtes, pourquoi ne pas adapter Noël à son propre rythme et ses réelles envies?

Avec l'âge, les familles changent, se transforment. Cela transforme également le sens des fêtes et des traditions que nous avons. Il est possible de se retrouver seul quand on avait l'habitude des grandes tables familiales. Voilà pourquoi il est tant important de ne pas s'imposer des attentes irréalistes. Souligner ce que nous apprécions et faire ce qui nous fait du bien pourrait être une autre façon de célébrer Noël. Après tout, ce qui fait la beauté des traditions, c'est d'y ajouter sa couleur!

Marie-Salima, Coordinatrice au soutien communautaire



*Le Conseil
d'administration, la directrice
générale
et toute l'équipe
du Centre du Vieux Moulin de
LaSalle
vous offrent leurs meilleurs
vœux
pour la période des Fêtes.*

*Santé et bonheur
pour l'année 2016.*

Congé des fêtes 2015

**Veillez prendre note que l'administration
et le Café des aînés**

**seront fermés du mercredi 23 décembre 2015
au vendredi 1 janvier 2015**

**DE RETOUR
le lundi 4 janvier 2015.**

**Tous les cours/ateliers et les autres activités
redémarreront la semaine du
4 au 8 janvier 2015.**



Bénévole du mois

Rachel Grenier: Originaire de Newport en Gaspésie, Rachel est la sixième d'une fratrie de sept enfants. Son père était menuisier et sa mère s'occupait de la famille à la maison.

Après ses études secondaires, à l'âge de 18 ans, Rachel a quitté sa Gaspésie natale pour déménager sur la rive-sud de Montréal avec sa sœur pour prendre le chemin du marché du travail.

Rachel a travaillé pendant plusieurs années pour Desjardins assurances au service à la clientèle.

Elle a rencontré l'homme de sa vie

en 1979 et ils se sont mariés quelques temps après.

Par la suite, elle a occupé un poste dans le domaine de l'assurance vie durant deux ans.

Rachel a poursuivi sa carrière chez un distributeur alimentaire durant quinze ans et a pris sa retraite en 2013.

Elle a trois enfants avec son époux qui ont aujourd'hui 44, 42 et 32 ans. Maintenant retraitée, elle a le plaisir de passer beaucoup de temps de qualité avec ses enfants et ses cinq petits-enfants.

Rachel s'occupe beaucoup de sa famille, mais elle a tout de même le temps de faire partie de notre équipe de bénévoles depuis trois ans à titre de baladeuse sur appel pour la popote roulante et, auparavant, au transport accompagnement.

Nous sommes choyés de pouvoir compter sur Rachel dans notre équipe. Elle est une femme dynamique, pétillante et toujours prête à rendre service.

Nous apprécions grandement votre aide précieuse et votre belle collaboration.
Merci Rachel !

Meilleurs vœux !!!

À TOUS LES BÉNÉVOLES :

À l'occasion du temps des Fêtes, nos pensées se tournent vers ceux et celles qui rendent possible l'accomplissement de la mission du Centre du Vieux Moulin de LaSalle : Améliorer la qualité de vie et prolonger l'autonomie des personnes de 50 ans et plus.

Il n'y a pas de meilleur temps pour vous dire toute la reconnaissance que nous éprouvons pour votre dévouement et votre générosité.

Nous vous souhaitons un temps des Fêtes rempli d'amour et de joie, avec tous ceux que vous aimez.

Santé, paix et sérénité !

Marie-Claude Legault

Coordonnatrice du maintien dans la communauté et du bénévolat
benevolat@cvmlasalle.org



Joyeuses Fêtes !

Faites-vous un cadeau pour le nouvel an !

Pour 2016, vous pouvez vous faire un cadeau d'une valeur inestimable et pourtant gratuit : le service Pair ! Vous donnerez par la même occasion la tranquillité d'esprit à vos proches qui s'inquiètent de vous.

En effet, ce service s'adresse à toute personne vivant seule ou avec une personne en perte d'autonomie. Comme disait l'une de nos clientes : « Au moins, s'il m'arrive quelque chose, je ne resterai pas des jours sans secours ! »

Voici comment ça fonctionne : vous choisissez une heure pour recevoir vos appels et cinq jours/semaine vous recevrez un appel automatisé à cette même heure. S'il arrivait que vous ne répondiez pas, une alerte serait déclenchée au bureau et le protocole d'urgence se mettrait en branle.

Il existe aussi des appels pour vous rappeler de prendre vos médicaments. Ces appels n'engendrant pas d'alerte, vous pouvez en recevoir 24 heures par jour, sept jours par semaine.

La beauté de la chose, c'est que c'est **ENTIÈREMENT GRATUIT** ! Alors, pourquoi vous en priver ?

Pour vous inscrire, il suffit de contacter Marie-Claude Legault au 514.364-1541.

Pair

Une présence rassurante !

L'équipe du Café des aînés célèbre les fêtes!

L'équipe de la cuisine, avec l'aide de nombreux bénévoles, s'affaire à vous préparer de bons repas pour le dîner de Noël du 1 décembre et les dîners de fin de session, du 8 au 12 décembre.

*Merci beaucoup
d'encourager
le Café des aînés*



Le samedi 5 décembre, le Café des aînés sera ouvert de 9h00 à 15h00 exceptionnellement en tant que partenaire de l'événement « LA MAGIE DE NOËL SE VIT AU CCCHL » une première édition cette année; marché de Noël avec des artisans, exposition, spectacle, vente de sapin naturel;

Pour l'occasion, il y aura vente de collation et breuvage ainsi que le repas du midi avec tournée des fêtes pour les petits et les grands.

Venez en grand nombre profiter de ce beau rendez-vous unique et festif!

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Les personnes intéressées à faire la livraison des cadeaux aux bénéficiaires des services à domicile peuvent donner leur nom au bureau.

**Nous livrerons les cadeaux
le vendredi
18 décembre entre 10h et 12h.**

Collecte de denrées

Vous pouvez déjà apporter les denrées non

périssables que la société Saint-Vincent de Paul remettons à des personnes dans le besoin. Les boîtes de collecte sont installées au rez-de-chaussée.



Collecte de cadeaux de Noël

« Un geste qui vaut la peine »

Depuis plusieurs années maintenant, nous nous adressons à vous pour amasser des cadeaux de Noël que nous remettons aux clients des services à domicile.

Il peut s'agir de produits ou d'articles de toilette, de chocolats, de biscuits, de café, de couvertures, de bas, de foulards ou écharpes, etc.

Nous n'acceptons toutefois pas

de chandelles, ni d'alcool. Nous vous demandons aussi de ne pas oublier les messieurs.

Si jamais vous avez enveloppé le cadeau, il faut indiquer ce qui se retrouve dans la boîte et si c'est pour une femme ou un homme.

Par contre, si vous avez des sacs-cadeaux en trop, nous les apprécierions beaucoup. **Vous pouvez apporter vos cadeaux jusqu'au 11 décembre.**

Vous faites de nombreux heureux chaque année avec vos dons.





Bonne fête à ...

1er décembre:

Thérèse Boyer-Legault
Diane Côté

3 décembre:

Hélène Bossé
Bernice Doucet

4 décembre :

Varvara Agathangelou
Lise Desgens

5 décembre :

Danielle Aganier
Diane Lajoie
Diane Maheu
Yvon Dubreuil

6 décembre :

Eugène Vachon
Louise Legault
M-Andrée Cadieux
Thérèse Graveline

7 décembre :

Eddy Bazinet

8 décembre :

Monique Besner
Huguette Giroux
Aline Laurin
Lyn Edwards

9 décembre :

Murielle Lachance
Michelle Ranger

10 décembre :

Esme Croal
Jacqueline Verreault
Jocelyne Doyon
M-France Daigneault
Lina Garofalo
M-France Daigneault
Hélène Garneau

11 décembre :

Pierre Leclerc
Francine Lévesque
Raymonde Beaumier

12 décembre :

Marcel Bougie
Lucien Spinoza

13 décembre :

Pierrette Lamontagne

14 décembre :

Vera Barrington
Jacqueline Béluse

16 décembre :

Suzanne Fontaine
Ginette Paquette

18 décembre :

Michelle Roméo
Lise Boucher
Cécile Duhamel

19 décembre :

Pauline Clément
Claire Martin
Huguette Lucas
Pierrette Marleau
Denise Dostie

20 décembre :

Robert Gervais

21 décembre :

Rita D'Anjou
Daniel Poulin

22 décembre :

Louissette Bédard

Michel Meloche
Jeannine Labelle
Noëlla Maltais
Louise Gellé

23 décembre :

Gisèle Baril
Francine Goyette

24 décembre :

Lise Germain
Loïse Lajeunesse
Lise Germain

25 décembre :

Aline Duquette
Noël Therrien
Réjeanne Lavoie

26 décembre :

Céline Lavigne
Yolande Harvey
Icelin Vassell
Jérina Collie

27 décembre :

Anne-Marie Aubrée
Alma Laberge

Annette Grondin
Myrielle Labissière

28 décembre :

Jocelyne Dalati
Lisa Julien
Noëlla Lefebvre

29 décembre :

Yolande Fiorini-Faille
Suzanne Fredericks

30 décembre :

Pierre Gosselin, *trésorier
du c.a.*

31 décembre :

Lucie Boisvert

Soir de Noël

«J'ai rêvé cette nuit que j'étais au paradis , un si beau mensonge, mon cœur est attristé, un si beau mensonge. »

Ainsi chantonne le bambin
À son réveil, la veille de Noël.
Sa maman dans ses bras le maintient. Et lui rappelle que demain c'est Noël.

Le petit s'approche de la fenêtre timidement.
Essayant d'imaginer des rennes le tintement.
A-t-il été assez sage pour espérer des présents?
Selon la liste qu'au pôle nord il a posté précédemment?

La journée passe lentement, si lentement. Jusqu'à ce que les étoiles s'allument au firmament.

Pour l'endormir sa maman lui chante tendrement «Petit papa Noël »pour qu'il s'endorme calmement.

Minuit sonne, on réveille le petit enfant . Qui se rend au pied du sapin en courant. Il y a plein de cadeaux, lesquels sont présents? Le père Noël a-t-il reçu sa lettre à temps?

Des cris, des oh! et des ah! d'émerveillement. Cette année encore les parents ont gâté leur enfant. Dans les yeux du bambin , ils voient le ravissement. Cette nuit d'hiver est un réel enchantement.

Puis dans l'oreille de son mari, en chuchotant. La femme dévoile qu'ils auront un autre en-

fant. Ainsi va l'amour, et depuis la nuit des temps. Les « je t'aime» amènent la venue d'un enfant.

Qu'on soit jeune,vieux riche ou mendiant, dans tous les cœurs, Noël amène un pincement. Souvernirs d'années de deuil,ou alors de contentement. Mais pour sûr, le bonheur d'être encore vivant.

Hélène Garneau,
novembre 2015

Babillard



2 décembre 2015 – 19 h 30
Marie-Denise Pelletier
Noël, parle-moi

Accompagnée par trois chorales laSalloises,
l'Ensemble vocal de LaSalle,
la chorale du Vieux-Moulin
et la chorale de l'école du
Grand-Héron.

*Ce concert sera présenté à l'église
Notre-Dame-du Sacré-Cœur.*

BILLETTS EN VENTE AU 514 367-5000 / www.ccchl.ca 15 \$



**À VENIR
TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS**

514 367 - 5000
WWW.CCCHL.CA
7644, RUE ÉDOUARD, LASALLE
AUTOBUS 58, 109, 110, 112
HORAIRE : L - V : 12 H - 19 H / S : 12 H - 16 H



LE SAMEDI 5 DÉCEMBRE
LA MAGIE DE NOËL SE VIT AU CCCHL



SOUK D'ÉRABLE

FESTIVITÉS MÉTISSÉES, 14 h
C'est métiissé, c'est épice, ça swingue, c'est Noël comme vous ne l'avez jamais entendu.
Entrée libre

EXPOSITION

NOËL DANS LE MONDE, 9 h - 17 h
Divers artistes issus des communautés culturelles posent leurs regards sur Noël. Entrée libre

MARCHÉ DE NOËL, 9 h - 17 h

Venez y dénicher des cadeaux uniques !
Entrée libre



Bulletin Board



As we have been doing for a few years now, we ask for your help to collect Christmas gifts for the clients of our home care services.

Donations can take the form of cookies, chocolates, socks, scarves, toiletries, etc. No candles or alcohol though. Used goods will be thrown out. So do not bring them in. We would gladly accept gift bags if you have any. **Gifts can be brought in until December 11th.** Every year, you help us make many people very happy.

You can also form 2 person teams (1 driver/1 helper) to deliver the gifts on **Friday, December 18th.** By the same token, you can also bring in non-perishables for the Christmas baskets. Collection boxes will be in the hallway and in the office.

Activité de partage Half n' Half

**Gagnants de novembre
Winners for November**

6 : Nicole Marier 86.25\$
13 : Fernand Pilote 97.25\$
20 : France Quenneville 90.90\$
27 : Suzanne Pigeon 83.50\$

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

Cette activité reprendra en même temps que la session d'hiver 2015, le 5 janvier.

This activity will resume at the beginning of the 2015 winter session on January 5th.

Joyeuses Fêtes ! Happy Holidays !

Important Notice

Please take note that the centre will be closed from December 23h 2015 to January 4th 2016. The administration will return and classes will resume on January 4th as well as all the other activities . You have until December 22 to cancel a class (before for the January 4th class). You can also leave a message on the answering machine during the hiatus. Once classes have started, there will be no refund.

Cours et ateliers

PÉRIODE D'INSCRIPTION OUVERT À TOUS À PARTIR DU 7 DÉCEMBRE 2015

Voici la liste des ateliers et/ou cours dans lesquels il reste encore quelques places, en date du 30 novembre 2015 :

Yoga en douceur	Sculpture
Broderie japonaise	Aérobic sans saut
Découpage 3D	Écriture créatrice
Peinture	Couture
Zumba	Peinture
Tai chi	Broderie norvégienne
Peinture décorative	Initiation à l'art
Faux vitrail	Tonus stretching
Yoga/lates en forme	Broderie sur blanc
Création textile/tricot	Création médium mixte

Activités hebdomadaires

Les activités hebdomadaires suivantes:

sacs de sable, loisirs du mardi, scrabble, ligue de l'amitié et fléchettes reprendront la semaine du 4 au 8 janvier 2016

Un grand merci aux responsables bénévoles!



S'entraider c'est bâtir
notre communauté
communitaire.org

Famille et Aînés
Québec

Un grand merci à ces partenaires qui nous aident dans le dépistage et la vigilance auprès des aînés plus vulnérables de la communauté. D'autres partenaires peuvent s'ajouter à cette liste.

La Table de développement social de LaSalle, l'arrondissement LaSalle, La Table de concertation des aînés de LaSalle, Carrefour Jeunesse Emploi, Caisse de LaSalle, Héritage Laurentien, Groupe des Aidants de LaSalle, Nutri-Centre de LaSalle, Club Garçons et filles de LaSalle, IGA Beck, Pharmacie Brunet sur Centrale, Centre Intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'ouest de l'île de Montréal (CIUSSS), Club Falchi, Résidences Trinitaires, SPVM service de police de LaSalle, Clinique Optométrique Carole Martel, Club d'âge d'or Marguerite d'Oro, Paroisse St-John et Adventist Church, Métro, Services communautaires collectifs, Cameroon Godwill association, Radio LaSalle et Paroisse Saint-Télesphore

Le coin des gourmands

GÂTEAU AUX FRUITS SENSATIONNEL

3/4 TASSE FARINE TOUT USAGE

3/4 TASSE SUCRE

1/2 C. À THÉ POUDRE À PÂTE

1/2 C. À THÉ SEL

1 TASSE DE NOIX HACHÉES

1 TASSE DATTES DÉNOYAUTÉES

1 TASSE DE CERISE CONFITES ROUGES

3 ŒUFS

1 C. À THÉ ESSENCE DE VANILLE

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs ensemble (farine, sucre, poudre à pâte, sel). Dans un autre bol, mélanger les dattes, les noix et les cerises. Battre les œufs à part. Ajouter les ingrédients secs aux fruits. Ajouter les œufs. Verser dans un plat rectangulaire allant au four. Cuire à 300 F pendant 1h45 ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte sec. Laisser refroidir avant de servir.

En pensée avec vous ...

DIANE BERGERON. Pro- **GISÈLE CHARTRAND**, a fesseur de broderie Japo- perdu son époux Paul- naise a perdu sa sœur Émile Chartrand, jeudi le vendredi le 30 novembre. 25 novembre

MATHIEU FLEURENT est décédé le 5 novembre à l'âge de 75 ans.

**Petites annonces**

Manteau Kanhuk R8 à vendre grandeur 22-24 pour femme vaut 700\$ et la personne demande 200\$. 514-595-4889

Dodge Caravan 2010—27 111 kilomètres
Prix 16,000\$. Information: Guy Carrière 514.364-6615.

Groupe de soutien: traverser le deuil

Les futur(e)s participant(e)s auront une rencontre pour discuter avant le début du groupe. Ces rencontres individuelles ont lieu à partir du mois de novembre, selon les disponibilités des personnes intéressées.

Elles peuvent donc contacter Marie-Salima, au 514-364-1541 pour plus d'informations. Celui-ci débutera dès janvier 2016.

**BINGO B.N.O.**

La salle de bingo B-N-O du boulevard Newman vous attend au temps des Fêtes pour vous divertir entre amis.

N'oubliez pas que le Centre du Vieux Moulin de LaSalle reçoit une partie des profits des bingos. Vous pouvez donc aider le centre en vous amusant!

L'équipe de l'Express

Responsable: Marie-Claude Legault

Collaboratrices régulières : Hélène Lapierre et Émilie Laplante

Impression : Julie 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. 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