



L'Express

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

SOMMAIRE :

Activités/services	2-3
Bénévolat	4
Anniversaires	5
Atelier d'écriture créatrice	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Café des aînés	7
Le coin des gourmands	7
Petites annonces	8



Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

Bon congé de maternité Émilie



Émilie Laplante, coordonnatrice en développement social et communautaire et intervenante de milieu depuis novembre 2013 au sein de notre équipe de permanents nous quitte à la mi-novembre pour un congé de maternité d'un an. Elle sera remplacée par Macarena Morella qui est déjà avec nous depuis quelques mois.

Les membres du CA, la directrice générale ainsi que toute l'équipe d'employés et les professeurs lui souhaitons une belle petite fille en santé et beaucoup de bonheur! Et un retour parmi nous l'année prochaine!



Campagne Centraide 2017



AIDEZ-NOUS À ATTEINDRE L'OBJECTIFS
1500\$

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 2 paniers-cadeaux ainsi que plusieurs forfaits cinéma. Merci à Caisse Desjardins de LaSalle, Résidence Funéraire-Thériault

Dîner spécial spaghetti Le mardi **14 novembre** prochain, un dîner communautaire aura lieu pour la campagne.

Exposition Regard-E-moi



Le projet regard-e-moi, initié par Frédérique Dubé, poète, et Mélissa Giguère, photographe, explore à travers la photo, la vidéo et la poésie le thème de la féminité de la femme vieillissante.

Dans le cadre de l'exposition ayant lieu du 14 Novembre au 2 décembre, au Centre du Vieux Moulin, regard-e-moi présente une série de photographies et de courtes vidéos mettant de l'avant trois poètes reconnues : Joséphine Bacon, Louise Dupré et Violaine Forest.

Ligue du Vieux Poète (groupe d'hommes)

Rencontre à venir: Visite à Héma-Québec

JEUDI 16 novembre à 8h45 am



Rencontre dans le hall d'entrée du Centre Henri-Lemieux à 8h45 am, le 16 novembre. Le départ est à 9 am (retour vers midi). Le transport sera fourni par 2 bénévoles. 10 places disponibles. RÉSERVATION OBLIGATOIRE : contactez Stéphanie au (514)364-1541 avant le 15 novembre 2017. Le principe de premier arrivé, premier servi sera appliqué pour les réservations. Merci et au plaisir de vous y voir!!

Appel aux membres et bénévoles

Nous aimerions pouvoir compter sur la participation des membres et des bénévoles actifs pour échanger concernant la création d'un Code de vie au sein de l'organisme.



Date : Mardi 28 novembre 2017

Heure: 10h à 12h

Local: 211

Réservez votre place à l'avance s.v.p. à la réception.

Dans le cadre de la création d'un code de vie il est dans l'intérêt de tous de s'entendre sur des règles visant le bon fonctionnement d'un milieu communautaire comme le nôtre tout en respectant les libertés individuelles. Le code de vie sert à favoriser l'harmonie et le respect des relations des personnes entre elles ainsi que l'appropriation du milieu communautaire. Le personnel et toutes les personnes qui fréquentent le milieu de vie communautaire sont tenus de respecter ce code de vie. Le code d'éthique de l'organisme a préséance sur le code de vie. Le code de vie découle des principes du code d'éthique. Au plaisir d'échanger avec vous!

Félicitations à Johanne Lauzon pour ses 17 ans en tant que professeure

Johanne, s'est jointe à l'équipe septembre 2000 comme professeur de la chorale et cela pendant plusieurs années. Pianiste et chanteuse classique, elle pouvait bien guider et accompagner les choristes lors des répétitions. Plusieurs concerts ont été présentés devant un large public. Ensuite, elle a pris la relève du professeur de peinture à l'huile le lundi après-midi ayant aussi cette corde à son arc. Johanne est une artiste plutôt discrète mais tisse des liens tangibles avec les gens autour d'elle. Sa gentillesse et sa discrétion sont bien appréciées. Les participants du lundi sont fidèles et l'apprécient grandement. Longue vie parmi nous et merci de partager ton talent auprès des aînés de la communauté.



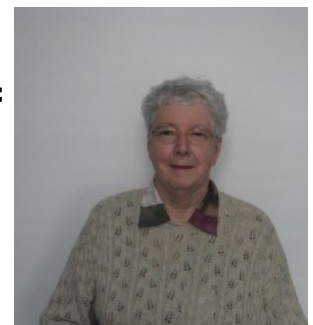
Félicitations à Marie Levac pour ses 15 ans en tant que professeure

En septembre 2002, Marie Levac arrive comme professeur de 3 dimensions. Avec les années, les ateliers de médium mixte se sont ajoutés et connaissent toujours un réel succès. Quelle merveilleuse personne au sein d'une équipe! Marie est une grande artiste extraordinaire qui est reconnue pour son talent et son originalité. Elle a sa signature bien à elle et gagne plusieurs prix du public et de ses pairs. Ses toiles connaissent un réel succès et elle a plusieurs admirateurs. L'art n'a pas de secret pour elle; un beau mélange de technique ou de texture. Nous la taquinons souvent parce que nous l'aimons beaucoup. Les participants de ses groupes, fort populaires d'ailleurs, nous verbalisent tous leur admiration. Longue vie parmi nous et merci de partager ta créativité avec les aînés de la communauté.



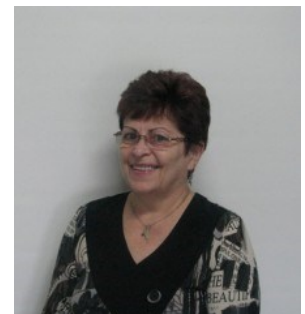
Félicitations à Fiore Fonda pour ses 14 ans en tant que professeure

En septembre 2003, Fiore Fonda prend la relève des ateliers de petits points de fantaisie et de broderie norvégienne. Elle propose ensuite le nouvel atelier de broderie sur blanc. Quelle chance de l'accueillir au sein de notre équipe! Fiore est une professeure ayant une grande expertise dans son domaine. Elle est l'une des rares professeurs ayant autant de connaissances en broderie. Elle a des doigts de fée et partage sa passion avec beaucoup de générosité et de talent. Elle est toujours prête à aider et encourager des projets collectifs dans ses groupes. Elle est reconnue très positivement par ses pairs. Longue vie parmi nous et merci de partager ta passion avec les aînés de la communauté.



Félicitations à Diane Bergeron pour ses 10 ans en tant que professeure

En janvier 2007, nous avons eu le plaisir d'accueillir dans notre équipe de professeurs Diane Bergeron, artiste et Maître en broderie japonaise. Une perle rare avec 25 ans d'expérience. Un parcours fort impressionnant et plusieurs reconnaissances de son merveilleux talent. Nos lundis ne seraient pas les mêmes sans son beau bonjour. Son arrivée a suscité beaucoup de satisfaction des participantes dans les groupes. Diane est une belle personne, gentille, talentueuse et généreuse. Longue vie parmi nous et merci de partager ton savoir avec les aînés de la communauté.



Félicitations à Marc Tremblay pour ses 10 ans en tant que professeur

C'est en septembre 2007 que notre chemin croise celui de Marc Tremblay comme metteur en scène de théâtre. Marc a fait ses classes et participé à plusieurs ateliers comédie, jeu et l'École supérieure de Théâtre. Il a aussi, un beau parcours à la télévision, au cinéma, au théâtre, dans des publicités et autres... Il a monté 10 pièces de théâtre différentes qui ont été présentées lors du Festival de Théâtre et des Arts, souvent devant des salles comble. Il a son style bien à lui et l'on reconnaît sa signature de metteur en scène. Marc est un homme agréable, drôle, polyvalent, talentueux qui aime profondément le théâtre et sa gang. Nous l'apprécions beaucoup et c'est agréable de le côtoyer. Longue vie parmi nous et merci de partager ta passion avec les aînés de la communauté.



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, 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 2017. L'emballage de cadeaux sera le mardi 12 décembre 2017 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 où 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.

Ces présents feront un grand plaisir à tous les bénéficiaires.

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 BESOINS DE PLUSIEURS BÉNÉVOLES MARDI LE 12 DÉCEMBRE EN AVANT-MIDI.

LIVRAISON DE CADEAUX

NOUS AVONS BESOIN AUSSI DE BÉNÉVOLES POUR LA LIVRAISON DES CADEAUX. LA DISTRIBUTION SE FERA LE **18 ET 20 DÉCEMBRE**. NOUS AVONS BESOIN DE PLUSIEURS PERSONNES POUR FORMER DES ÉQUIPES COMPOSÉS DE 1 CHAUFFEUR ET 1 BALADEUR. N'HÉSITEZ PAS À VENIR DONNER VOTRE NOM À MON BUREAU.



POUR PLUS D'INFORMATION VENEZ ME VOIR, MONIA LAPIERRE, COORDONATRICE DU MAINTIEN DANS LA COMMUNAUTÉ ET DU BÉNÉVOLAT!
MERCI ET AU PLAISIR!

Bonne fête à ...

1^{er} novembre :

Gaston Piché
Suzanne Beaumier

3 novembre :

Johanne Dorais
Martine Simard
Lyne Jacques

4 novembre :

Carmen Rubio
Thérèse Dupuis
Margaret MacDonald

6 novembre :

Francine Malo
Reynald Caron
Diane Marcil

7 novembre :

Evelyn Farrell
Dolores Trudel
Jacques Sabourin

8 novembre :

René Leduc
Manon Labrosse

9 novembre :

Henri Monarque
Lise Vary

10 novembre :

Mireille Lacoste
Michel Kaigle

11 novembre :

Bernard Legault

12 novembre :

Micheline Goyer-Garneau
Agathe Leblanc

13 novembre :

Elizabeth McPeak

14 novembre :

Marielle Paiement
Geeta Blake
Claudette Dionne,
prof de tricot et de couture

15 novembre :

Louise Bergeron
Diana Aubé

16 novembre :

Claire Barabé

17 novembre :

Louise Labrosse

20 novembre :

Daniel Beaudin
Sylvie Lauzon

21 novembre :

Julie-Odile Parent
Roland Ouellet

22 novembre :

Gilberte Lemay

23 novembre :

Jeanne D'Arc Rioux
Diane Cossette

24 novembre :

Claire Séguin

25 novembre :

Francine Mercier
Catherine Isabelle
Sylvie Mercier
Thérèse Boisclair
Fernande Gamache Simoneau

27 novembre :

Louise Rozon
Beverly Penning Evans

28 novembre :

Micheline Girard
Madeleine Paquette
Lysette Dubuc
Martha Nadeau

29 novembre :

Denise Bibeault
Denis Dubois
Henriette L'Écuyer
Muguette Tittley
Liette Morin
Jannita Prescod
Cécile Richard
Marie Levac, *prof de découpage et création médium mixte*

30 novembre :

Danielle Gratton
Christiane Ward

Invitation Conférence interactive gratuite Léger son histoire

Mardi 28 novembre de 13h30 local 211

Rencontre d'auteur / léguer son histoire

Initiative du groupe d'écriture créative qui souhaite la bienvenue à tous!

Inscrivez votre nom au bureau 210

Nous vivons à une époque où les familles rapetissent et se reconstituent, une époque où la solitude des aînés et l'ignorance des jeunes quant à leur histoire familiale ne

devraient pas exister. Il y a présentement bien peu de tribune où nos aînés peuvent témoigner

de leurs expériences, partager leurs vécus, raconter leur part de l'histoire.

La conférence **Léguer son histoire** aborde:

1. l'importance de léguer son histoire (Pourquoi)
2. À qui se raconter
3. Que doit-on raconter (Quoi)
4. Quels outils utiliser, quelles méthodes employer (Comment)



Babillard

INSCRIPTIONS/REGISTRATION JANVIER/JANUARY 2018

27 novembre/november au 1er décembre/december:

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.

4 au 8 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 11 décembre 2017:

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

DÎNER DE FIN DE SESSION

Dans la semaine du 11 au 15 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, donc nous pourrons varier de journée, d'une année à l'autre.

En espérant que vous serez nombreux et que ce sera à votre goût!

Merci à l'avance de votre généreuse participation!

Mémoire sur le vieillissement actif déposé par le Centre du Vieux Moulin dans le cadre de l'élaboration du plan d'action, Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec 2018-2023. Vous pouvez le lire sur le site Internet de l'organisme: www.cvmlasalle.org section activités et services / développement social et communautaire en bas de page.

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 !**

6 octobre: Lise Lacelle \$86,75
13 octobre: Denis Lussier \$85,00
20 octobre: Diane Bilodeau \$93,50
27 octobre: Pauline Legros \$96,00

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 5
DÉCEMBRE
2017**

**MENU
TRADITIONNEL**

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

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

DÎNER SPÉCIAL POUR AMASSER DES FONDS



**MARDI
LE
14 NOVEMBRE
2017**

AU MENU: SPAGHETTI

DESSERT, CAFÉ, THÉ

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

Le coin des gourmands

Poulet crémeux en sauce

- 4 petites poitrines de poulet désossées et sans peau
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- 3/4 tasse de bouillon de poulet avec 25% moins de sodium
- 1/2 tasse de fromage Philadelphia
- 1c. à soupe de persil frais hâché



Fariner les poitrines de poulet. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poulet et le cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirer le poulet de la poêle; réserver la graisse de la cuisson. Couvrir le poulet pour le garder au chaud.

Verser le bouillon de poulet dans la poêle; remuer pour racler le fond de la poêle. Ajouter le fromage à la crème; cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage à la crème ait fondu et que la sauce commence à épaissir, en remuant constamment avec un fouet.

Remettre le poulet dans la poêle; l'enrober de sauce. Poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien chaud. Parsemer de persil.

Nos sympathies

Mme Dorothee Collin, bénéficiaire de la popote roulante est décédée le 15 octobre 2017. Nous offrons nos plus sincères condoléances à sa famille.

M. Denis Pilotte est décédé le 28 septembre à l'âge de 61 ans. Il était le frère de Mme Francine Pilotte. Nous offrons nos plus sincères condoléances à sa famille.

Mme Lise Thiffault est décédée le 19 septembre à l'âge de 74 ans. Elle était la sœur de Mme Renée Thiffault. Nous offrons nos plus sincères condoléances à sa famille.

Mme Thérèse Vaillancourt est décédé le 27 octobre à l'âge de 73 ans. Elle était la sœur de Mme Suzanne Goyette. Nous offrons nos plus sincères condoléances à sa famille.

Mme Marie Louis est décédée le 29 octobre à l'âge de 86 ans. Nous offrons nos plus sincères condoléances à sa famille.

Petites annonces

À Vendre: 2 tapis avant Weathertech pour Toyota Corolla et 4 pneus d'hiver sur jantes de marque Yokohama Iceguard 195/65R/15 Evelyn Farrell 514-364-7350

À vendre: Machine à coudre Singer en parfaite condition demande 100\$. Sécheuse à linge Kenmore en bonne condition demande 200\$. Laisser un message 514-366-0474

À louer: Studio situé au sous-sol sur la rue Trudeau, électricité, chauffage, laveuse-sécheuse, poêle, frigo 440\$/mois 514-363-0235

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 3 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 bienvenu. 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
Émilie Laplante
Stéphanie Lambert

Impression: Chantal Arseneault

Merci aux membres et bénévoles collaborateurs

L'Express est publié 8 fois par année, de septembre à avril pour les membres, les bénévoles et les bénéficiaires du Centre 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 4^{ième} ave), bureau 210
LaSalle, Québec H8P 1T3
Téléphone: 514-364-1541
Télécopieur: 514-364-6565