



**Centre du
Vieux
Moulin de
LaSalle**

SOMMAIRE :

Directives	2
Bénévolat	3
Services d'en- traide divers	4
Anniversaires	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Ateliers d'écriture	7-8
Cours et ateliers	9
Le coin des gour- mands	9
Avis de décès	10
Petites annonces	10



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 Café des aînés, une vocation communautaire

Par Hélène Lapierre, directrice générale

Le Café des Aînés, est un lieu communautaire favorisant la socialisation et l'accès quotidien à de la nourriture. Depuis sa création, le Café des aînés propose des repas faits maison et des collations à des prix accessibles et raisonnables mais obligatoirement dans un but d'autofinancement des services alimentaires. Après 5 ans d'opération, le Café des aînés n'arrive pas à couvrir l'ensemble de ses frais quotidiens sans l'aide du budget global de l'organisme.

En tant qu'organisme communautaire locataire dans une bâtisse municipale, nous sommes privilégiés de pouvoir compter sur les services permanents d'un Café des aînés. Lorsque nous visitons d'autres organismes similaires, nous réalisons la chance que nous avons d'avoir ce bel espace commun et des services alimentaires sur place à tous les jours.

Il est important que les membres et bénévoles de l'organisme réalisent que le Café des aînés n'est pas un restaurant et qu'il n'a pas les mêmes ressources humaines, financières et matérielles. C'est un café communautaire qui favorise une approche collective et respectueuse selon ses capacités. Le Café des aînés peut compter sur des ressources bénévoles dévouées et ne pourrait pas fonctionner autrement. Au même titre que l'organisme, le Café des aînés se réfère au code d'éthique et souhaite la collaboration et la compréhension de sa vocation de tous les acteurs.

Dans la planification des repas et collations au Café des aînés, il est essentiel pour l'organisme de préserver l'accessibilité et l'aspect convivial des repas. Cependant, il y a des coûts d'approvisionnement de nourriture, contenants, condiments et autres à considérer dans les décisions.

Tous les acteurs au sein de l'organisme peuvent contribuer au succès du Café des aînés.

Les commentaires constructifs sont toujours les bienvenus au sein de l'équipe. Cependant, les critiques destructives n'ont pas leur place, car elles nuisent à la réputation des services alimentaires et de l'organisme. Il est impossible de répondre aux besoins et/ou attentes de tous et chacun, l'équipe fait son gros possible et s'assure que les services alimentaires puissent continuer d'exister et d'accueillir ceux et celles qui l'apprécient pour ce qu'il est, un Café communautaire. Ce dernier appartient à l'organisme et doit pouvoir compter sur la solidarité des membres et des bénévoles pour le bien commun. Il est important de travailler positivement et collectivement dans l'amélioration et/ou le

développement futur de l'organisme.

Merci et bon appétit!

Travaux à la structure organisationnelle

Planification stratégique 2015-2018

Il y a cinq ans déjà, nous avons fait ce type de démarche qui prend fin en mars 2015. Un nouvel exercice de révision stratégique était nécessaire pour se doter d'un plan triennal. Des travaux ont débuté en mai dernier et impliquent plusieurs acteurs au sein de l'organisme. La livraison du plan triennal 2015-2018 devrait se faire lors de l'Assemblée générale annuelle 2015.

Ce processus permet l'actualisation et révision des façons d'agir en plusieurs étapes;

- Mise à jour du portrait de la population: les mutations dans l'environnement observées par différents acteurs au sein de l'organisation et divers partenaires.
- Actualisation : mission, vision, objectifs et orientations
- Stratégies pour réajuster les façons de faire: analyse de l'ensembles des programmes au sein de l'organisme.
- Réalisation du Plan triennal 2015-2018

Processus d'évaluation de l'impact social

Concernant, la formation et l'accompagnement dans l'implantation d'un processus d'évaluation par et pour le communautaire au service de la transformation social de nos actions, un comité d'usagers, membres du CA et bénévoles est en travaux et deux membres de l'équipe suivent la formation recommandée et assumée financièrement par Centraide du Grand Montréal.

Formation 1: Mettre en place un processus d'évaluation des résultats dans son organisme

Formation2: Définir notre projet d'évaluation, ses indicateurs et méthode d'enquête

Formation 3 et 4: Élaborer des outils de collecte, traiter et analyser les données

Formation 5: Pour une évaluation utile à l'action, diffusion des résultats.

L'organisme a fait une demande de stage afin d'être également soutenu par un étudiant ayant la formation pour ce type de démarche d'évaluation provenant de l'école nationale d'administration publique.

Le code d'éthique : partie intégrante de l'organisme

La mise en place de ce code d'éthique a été une démarche positive permettant à toutes les personnes engagées dans l'organisme d'être traitées selon les grandes valeurs suivantes: la liberté, le respect, l'intégrité et l'engagement.

Nous vous rappelons que ce code d'éthique prône le respect de chacun et qu'aucune forme de discrimination ne sera tolérée entre les membres, pour quel que motif que ce soit.

-Les usagers doivent comprendre que le Centre du Vieux Moulin de LaSalle n'est pas un organisme gouvernemental ou à but lucratif et qu'il 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 règles de fonctionnement de l'organisme et ne pas tenter d'utiliser des moyens de pression pour obtenir des faveurs particulières.

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

-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 et l'intégration. Avoir des relations respectueuses en groupe et avec les autres usagers.

-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!



Besoin de bénévoles, le 12 mai!

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est depuis quelques années accrédité par Moisson Montréal, ce qui nous permet d'avoir accès gratuitement à des denrées pour la popote roulante.

Tous les mardis, une employée de la cuisine, avec le soutien d'un chauffeur bénévole, se rend à Moisson Montréal pour faire la cueillette des denrées dont nous avons besoin.

Afin de conserver cette accréditation, nous devons faire une journée de bénévolat par année à Moisson Montréal avec une équipe de bénévoles. Les be-

soins de main d'œuvre sont grands ; nous devons donc faire notre part, comme les autres organismes recevant de Moisson Montréal.

Nous nous rendrons à leurs locaux le **mardi 12 mai** prochain. Nous partirons vers 8h. Le dîner sera fourni. Les bénévoles doivent être capables de travailler debout et être habillés en vêtements de travail lavables, i.e. jeans, chandail confortable.

Si vous voulez faire partie de l'équipe du Vieux Moulin, venez donner votre nom au bureau. Au plaisir !



Bernard Legault : LaSallois pure laine, Bernard est l'aîné d'une famille de trois garçons dont le père était représentant pour une compagnie de produits vétérinaires.

C'est ici dans cet édifice, alors l'école Notre-Dame-du-Sacré-Cœur, qu'il a fait son cours primaire. Il prit ensuite le chemin de l'école des garçons sur la 9e avenue et, enfin, il termina son secondaire à Cavellier-de-LaSalle.

En 1969, il décrocha son pre-

mier emploi au laboratoire de recherche de l'hôpital de Verdun. La même année, il fut embauché par l'hôpital de Lachine et décida d'aller faire son cours d'inhalothérapeute au CEGEP Rosemont.

Dans la période 1974-76, il continua à travailler à temps partiel à Lachine tout en détenant un poste à temps plein à l'hôpital Notre-Dame.

En 1976, il convola en justes noces avec Louise avec qui il eut une fille. Il décida aussi de re-

tourner à l'hôpital de Lachine où il restera jusqu'à ce qu'il prenne sa retraite en 2007.

Depuis juin 2009, il est cuisinier bénévole à la popote roulante du centre. Il participe également à l'atelier de sculpture sur bois et au cours d'initiation à l'art.

Bernard est un homme très habile de ses mains. C'est lui qui a construit l'étagère pour le sucre, le thé, etc. dont on se sert au Café des aînés.

Merci Bernard pour ton dévouement, ta constance et ta fidélité.

Appel à des bénévoles pour Comité de levée de fonds

Pour la prochaine année 2015-2016, nous souhaiterions mettre en place un Comité de levée de fonds avec la participation de bénévoles de l'organisme. Jusqu'à présent, le comité est composé du trésorier au Conseil d'administration, de la directrice générale ainsi que de l'adjointe administrative.

Ce comité aura comme mandat de planifier une campagne de dons ainsi que des projets et/ou événements au bénéfice de la mission globale du Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Il est important d'agir collectivement pour le bien de l'organisme et celui des usagers et de mettre en place une communauté d'entraide. Pour ceux et celles intéressés de se joindre à nous, veuillez donner votre nom au bureau.

Merci à l'avance!

Rencontre d'information et d'échange: L'Épicerie à bon compte



Parce que manger est essentiel et que les petits budgets laissent souvent peu de place à ce besoin de base, cette rencontre d'information et d'échange a pour objectif d'échanger des trucs et astuces avec les participant(es) pour composer avec la réalité des contraintes budgétaires. Cet atelier est offert dans le cadre du Carrefour d'information pour aînés, en collaboration avec l'ACEF du Sud-Ouest. Vous pouvez inviter vos proches pour vous accompagner. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour assister à cette rencontre.



Famille
Québec

Mercredi le 11 mars 2015 à 10h00

Inscription obligatoire au bureau 210

ou par téléphone 514-364-1541

La ligue du Vieux Poêle

Rencontre avec Miguel Doucet



Miguel Doucet viendra vous rencontrer pour partager ses expériences de voyages sur le Chemin de Compostelle. Il vous présentera ses photos ainsi que les péripéties qu'il a traversées tout long de son parcours.

3 Mars à 9h30

Stratégie pour déborder d'énergie

La fondation des maladies du cœur et de l'AVC vous offre un atelier pour vous informer sur les diverses stratégies reliées à l'alimentation pour éviter les pannes d'énergie et de fatigue lors d'une journée de travail.

14 Avril à 10h00



FONDATION^{MD}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Avoir sa place, Les aînés prennent la parole



LES AÎNÉS PRENNENT LA PAROLE

L'exposition « *Avoir sa place. Les aînés prennent la parole* » illustre les résultats d'une recherche universitaire. Cinquante-six personnes âgées de 65 à 94 ans ont participé à des discussions de groupe portant sur le thème « les lieux et les situations d'exclusion », partageant leurs expériences individuelles et collectives. L'exposition vous invite à découvrir les paroles d'aînés montréalais jumelées à des photographies sur les mêmes thèmes. Elle révèle différents aspects des lieux et des situations d'exclusion que peuvent vivre les personnes âgées au quotidien. Conçue pour être itinérante et présentée dans différents lieux, l'exposition vise à sensibiliser le public aux enjeux d'exclusion vécue par les personnes âgées dans des domaines comme l'aménagement urbain, le transport en commun, le manque d'adaptation de l'environnement et les nouvelles technologies de communication. L'exposition présente leurs points de vue et témoigne de leur grande persévérance.

L'exposition sera présentée du 23 mars au 2 avril 2015 au 2e étage
Les panneaux seront placés devant les portes de chaque classe



Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

Bonne fête à ...

1er mars :

Murielle Gingras
Diane Larrivé
Francine Pilote
Louise Auclair

2 mars :

Carmelle Lusignan

3 mars :

Caroline Lussier,
Adjointe administrative

4 mars :

Nicole Lacelle
Ginette Simard

5 mars :

Raymonde Trottier
Jean-Paul Bouffard

6 mars :

Carole Jean
Thérèse Poulin
Carmela Lavina-Fullet

7 mars :

Suzanne O'Neill
Alexandre Cheaib
Isidra Araujo

8 mars :

Lise Trépanier

9 mars :

Mireille Gauthier
Hélène Nobert
Jovette Desaulniers

11 mars :

Jean-Paul Saumure
Malé, la mascotte du centre, a 4ans!

12 mars :

Micheline Léger

13 mars :

Mario Cadieux
Marguerite Boily
Marcelle B. Morin

14 mars :

Pierrette Ouimet
Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle a 38 ans !

15 mars :

Richard Boisjoly
Adrien Lévesque
Incoronata Francione
Claude Marcotte

16 mars :

Francine Sirois
Maria Cantelmi

17 mars :

Gervaise Duval
Claire Marcotte

18 mars :

Madeleine Bazinet
Nicole Sirois
Lyse Dallaire
Micheline Lalanne

19 mars :

Jocelyne Migneault

20 mars :

Louise Brunet
Florette Des Vignes
Christiane Bédard
Maria Pinelli

21 mars :

Sandra Sorel
Diane Ste-Marie

22 mars :

Yvette Bédard
Ghislaine Cantin
Jeannine Jutras
Liliane Bittursi
Lorraine Clairoux

24 mars :

Michelle Trottier

25 mars :

Yvon Lavigne

26 mars :

Thérèse Émond-Viger
Pauline Larouche
Ghyslaine Lépine
Ghislaine Viau

27 mars :

Jacqueline Clément
Thérèse Côté
Françoise Lemaire
Francine Fafard
Suzanne M. Leduc
Hélène Lapierre, directrice générale

28 mars :

Joan Laycock

29 mars :

Jeannette Filteau
Michel D'Amour
Yvon B. Allard

30 mars :

Olivier Dostie
Adrienne Carrière
Joyce Widmer

31 mars :

Evelyn Daigneault

Le programme Pair sauve des vies !

« Le programme Pair m'a sauvé la vie! »

Nouvellement inscrite au programme Pair depuis l'automne dernier, une dame de 79 ans, résidente de Rosemère a apprécié pleinement l'efficacité du service.

Le 11 janvier 2015, c'est en sortant de son lit à 1 h 45 du matin que celle-ci a perdu pied et est tombée face première au sol. Incapable de se relever, celle-ci est demeurée dans cette position jusqu'à son appel Pair du matin.

N'ayant pas répondu à son appel quotidien, et ce, malgré trois tentatives pour la joindre, l'alerte s'est déclenchée à la centrale de la RIPTB à 8 h. Un proche a été appelé et celle-ci a pu avoir l'aide des services d'urgence. « Ça m'a rassurée d'entendre le téléphone, je savais que j'allais avoir de l'aide! ».



Si, comme cette dame, vous aimeriez vous sentir en sécurité dans votre domicile, vous n'avez qu'à vous inscrire au programme Pair !

Il y a peut-être des personnes que vous connaissez qui se sont retrouvées dans une fâcheuse position. Le programme Pair aurait été pratique pour leur venir en aide.

Pour s'inscrire, il suffit de prendre rendez-vous avec la coordonnatrice des services de soutien à domicile au local 212. Elle pourra vous recevoir sur place ou se rendre chez vous pour vous inscrire. Le service est et sera toujours GRATUIT !

Babillard

DÎNER COMMUNAUTAIRE

Mardi, le 17mars à 12h



Ragoût de porc aux légumes

Billets : 7\$ en vente au bureau 210
Places limitées - Membres seulement

Activité de partage Half n' Half

Gagnants de février/Winners for February

6 : Louise Dussault, 84,00\$
13 : Michel Kaigle, 82,75\$
20 : Jeannine Guérard, 85,00\$
27 : Nagat Attalah, 86,25\$

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

La réceptionniste passe dans les classes pour vendre les billets.

Bulletin Board

**March 8th : International
Women's Day.**



Festival de Théâtre et des Arts 2015, « Une histoire de cœur »



N'oubliez pas de mettre à vos agendas les dates de l'Exposition et du Festival de théâtre des aînés : **du jeudi 23 avril au dimanche 26 avril 2015 prochain.**

Exposition « Au cœur des artistes »

Les professeurs vont solliciter votre aide bénévole pour faire de l'exposition un bel événement rassembleur permettant de mettre en lumière la concrétisation de vos merveilleux projets artistiques.

- Nous vous demandons d'**apporter des œuvres** que vous avez faites au cours de l'année 2014-2015.
- Votre aide est également nécessaire pour assurer la **garde des locaux**. Il y a, bien sûr, un élément de sécurité dans cette garde, mais il est également très intéressant pour les visiteurs de parler avec les artistes qui sont les mieux placés pour expliquer leurs techniques.
- Les professeurs vont faire une collecte de témoignages qui seront exposés en lien avec le thème.

Merci à l'avance de votre implication!

Registration for fall 2015

We remind you that registration for the fall session will take place in the following manner :

Pre registration for people who wish to take the same class(es), on the same day, at the same time : the week of April 6th to the 10th.

For LaSalle residents and members who wish to switch class(es), as of April 13th.

Registration for everybody : April 20th until Friday August 28th.



Ateliers d'écriture créatrice

LES FEMMES DE TA VIE ...

Texte de Lise Flageole

À mon neveu Philippe

« Je suis une femme libre, née d'une femme libre ! » Cette phrase a été prononcée à plusieurs reprises par ta grand-mère Louisa, ma mère. Je crois qu'il est temps que tu connaisses l'impact que les femmes ont eu sur ta vie et je ne parle pas des jeunes femmes qui font partie de ton entourage universitaire.

Aujourd'hui, je te demande seulement d'essayer de prendre conscience de l'héritage émotionnel et intellectuel laissé par ces grandes femmes. Rassure-toi, je vais m'en tenir à celles que j'ai moi-même connues, ce qui m'amène à MES grand-mères.

Éliane, la mère de mon père, a enseigné de nombreuses années dans une école de rang avant d'épouser son beau Jules, qui, malgré ses séjours prolongés sur les chantiers, lui a donné 7 garçons et 1 fille, sans compter deux enfants mort-nés. Ils demeuraient sur une ferme et c'est ton arrière-grand-mère qui s'occupait de tout, absolument tout. Même si elle avait une petite stature, elle avait une grande force de caractère.. Elle cousait, lavait, repassait, cuisinait, s'occupait des enfants, du ménage, des foins ... enfin de tout ce qui doit être fait sur une ferme. Elle a donné à ses enfants l'exemple de la satisfaction du travail bien fait, de croire en ses capacités et que la famille passait avant tout.

Corona, la mère de ma mère, était une femme qui en imposait. Elle était assez grande, avait les traits un peu sévères et était toujours tirée à quatre épingles, avec un tablier bien sanglé. Elle a eu 1 garçon et 2 filles. Elle avait toutefois un cœur d'or et c'est elle qui menait à la maison. Elle aussi faisait tout à la main et elle a voté dès que le droit de vote fut accordé aux femmes en Ontario et, bien qu'elle n'était pas militante, elle s'est toujours considérée l'égale de son mari. En secondes noces, elle a épousé un veuf avec 6 enfants et elle les a aimés et éduqués comme les siens. Elle était rigoureuse, attentive et innovatrice.

Les deux filles de Corona, Isabelle et Louisa, ont suivi des chemins bien différents. Tante Isabelle a été dans l'armée pendant la Deuxième Guerre Mondiale, s'est mariée avec un Britannique et ils n'ont jamais eu d'enfant. Elle a maintenant 91 ans, demeure seule depuis qu'elle est veuve et est bénévole à sa résidence pour personnes âgées autonomes.

Tu as un peu mieux connu ta grand-mère Louisa. Elle a fait des études universitaires et voulait entrer au couvent. Pendant son noviciat, elle dû abandonner l'idée car sa santé ne lui permettait pas de supporter cette vie rigoureuse. Elle est donc devenue enseignante et a mené ses classes de main de maître ... Ta grand-mère a toujours su qui elle était, ce qu'elle valait. Après qu'elle eut rencontré Joseph, elle a continué de travailler car elle voulait contribuer financièrement aux besoins du couple. Elle a arrêté lorsqu'elle attendait son premier enfant.

Elle a vécu plusieurs changements, de nombreux déménagements et un enfant mort-né. Elle a eu 6 enfants, dont moi et ta mère, Suzanne. Elle a recommencé à enseigner, d'abord à temps partiel, ensuite à temps plein et aussi à l'Éducation des adultes. Elle voulait que ses enfants puissent se réaliser autant que possible. Elle nous a inculqué le goût de la lecture, le dévouement et l'importance de se faire des buts.

Suite page



Ateliers d'écriture créatrice

LES FEMMES DE TA VIE ...

Texte de Lise Flageole

(suite)

Ta mère, Philippe, tu la connais... Tu sais que c'est une femme forte qui tient à son foyer comme à la prunelle de ses yeux. Elle a toujours fait preuve de force de caractère durant son adolescence et a surmonté tous les problèmes qui se sont présentés. C'est une femme qui, au sommet de sa carrière de comptable agréée, a décidé que ses enfants étaient sa priorité. Elle est devenue « mère au foyer » avec tout ce que cela implique, toutefois, elle s'est assurée de rester à jour avec les changements de sa profession.

Elle a ensuite travaillé à contrats, de la maison, quand vous avez commencé à fréquenter l'école et plus tard, elle est retournée sur le marché du travail à plein temps quand vous acheviez le secondaire. Maintenant que sa plus jeune est au CEGEP, elle retourne sur les bancs d'école car elle veut enseigner.

Ta mère a vraiment été le ciment qui a soudé votre famille. Elle a le bon dosage d'autorité et de convivialité qui permet de plaire à tous. Elle n'a jamais eu peur des défis et elle sera toujours là pour vous soutenir. Elle vous aime inconditionnellement.

Amélie et Josiane, tes sœurs ... Tu les connais, tu les aimes, tu les protèges. Ce sont 2 belles jeunes femmes qui commencent à laisser leur marque. Deux tempéraments différents, la danseuse et la cavalière, l'artiste et la carriériste ... Elles te surprendront par leur force de caractère et elles te rendront fier de les connaître.

Tu vois, Philippe, ce sont les femmes de ta vie ... et encore, je ne t'ai pas parlé de ta grand-mère Jeannine ainsi que de toutes tes tantes et cousines.

Toute femme a droit au respect, toutes les femmes de ta vie méritent aussi l'amour et la reconnaissance. C'est grâce à elles que tu es le seul, l'unique, Philippe.

Tante Lise



8 mars
Bonne
Journée de
la femme

Inscription pour l'été et l'automne 2015

C'est bientôt le temps des inscriptions pour la session d'automne 2015.

Pour les personnes qui veulent prendre le(s) même(s) cours/atelier(s), le même jour, à la même heure : semaine de pré-inscription du **6 au 10 avril prochain**

Pour les nouvelles personnes,

résidants (es) de LaSalle vous pourrez vous inscrire à compter du **13 avril**. Les membres qui veulent changer de cours ou en prendre un de plus, pourront le faire à ce moment-là.

Pour toutes les personnes de 50 ans et plus, incluant ceux et celles de l'extérieur, l'inscription se fera du **20 avril jus-**

qu'au vendredi 28 août.

La programmation **Automne 2015** sera disponible à la mi-avril en copie papier et sur le site Internet de l'organisme. Au même moment, la programmation de la **session printemps/été 2015** sera également disponible.

Renouvellement de la carte de membre

Un petit rappel pour les personnes qui participent aux activités socioculturelles et communautaires hebdomadaires, **vous devez renouveler votre carte de membre à partir du lundi 1er avril 2015**. Elle est obligatoire pour avoir accès aux activités, ateliers et/ou certains



services offerts par le centre.

Ceux et celles qui sont inscrits actuellement au programme de cours et d'ateliers peuvent attendre pour renouveler leur carte de membre lors de la période de pré inscription du 6 au 10 avril prochain.

Le coin des gourmands

Brioche à la crème sure

1 1/3 t. farine à pâtisserie
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 t. de sucre
1 c. à thé de vanille
1/4 t. de cassonade légèrement tassée

2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 t. de beurre
2 œufs
1 t. de crème sûre
1 c. à table de cannelle

2 c. à table de noix hachées

Chauffer le four à 350°F. Graisser généreusement un moule carré de 8po. et saupoudrer légèrement de farine. Tamiser ensemble la farine, le bicarbonate et la poudre à pâte. Réserver. Crémier ensemble le beurre et le sucre. Incorporer les œufs et la vanille et battre jusqu'à consistance légère et duveteuse. Ajouter les ingrédients secs au mélange de beurre en alternant avec la crème sûre, en mélangeant après chaque addition. Mélanger la cassonade, la cannelle et les noix. Étendre le tiers du mélange dans le moule préparé et saupoudrer de la moitié de la garniture de noix. Recouvrir du tiers de la pâte et de la moitié du mélange de noix. Recouvrir du reste de la pâte. Cuire de 45 à 50 minutes. Bon chaud ou froid.

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC

Restructuration de l'équipe du Café des aînés

Les membres du conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle tiennent à remercier chaleureusement Colette Gagnon qui occupait le poste de coordonnatrice des services alimentaires et lui souhaiter du succès dans tous ses projets professionnels

Voici l'Équipe au Café des aînés : de gauche à droite sur la photo: Carole Bouffard, assistante-cuisinière, Sylvie Martinet, cuisinière et Sylvie Chiasson, assistante-cuisinière. Cette équipe travaille sous la su-



Petites annonces

À VENDRE

Fauteuil roulant Airgo Pro-Care IC. Siège 18 po. Appuie-bras détachable. Repose-pieds pivotants. À l'état neuf : 2 mois d'usure. On demande 200\$

Quadriporteur bleu Celebrity DX Sport. Tout équipé. On demande 1000\$

Cause : décès
Info : 514.718-0594

Électroménagers : poêle, frigo, laveuse, sècheuse les 4 appareils pour 250\$. Cause : déménagement Info : 514.978-9625

À LOUER

Logement 4 1/2 haut de duplex face au fleuve, près 80e avenue, très propre. Préférence personne seule. Pas de chien. Libre 1er juillet. **Pour info : 514.364-2579**

Logement 3 1/2 haut de triplex. Entrée laveuse-sècheuse. Planchers bois francs. Près autobus 110-112, hôpital et église. Non chauffé Pour personne seule. **Info : 514.366-4918**

Sincères condoléances

Colette Deschamps : A perdu son père à la fin du mois de janvier.

Nicole Bergeron : Son beau-frère est décédé au début de février.

Kenneth Lewis : Son épouse, **Denise Rémillard**, s'est éteinte le 6 février dernier des suites d'une longue maladie. Il est décédé lui-même le 11 février suivant.

Colette Bouffard: A perdu l'un de ces Oncles en février.



L'équipe de l'Express

Responsable : Mireille Rouleau

Collaboratrices régulières :

Hélène Lapierre et Émilie Laplante.

Impression : France Forest.

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
Télocopieur : 514.364-6565