



L'Express

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

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

*le Conseil
d'administration
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 2015.*

Congé des fêtes 2014

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

**seront fermés du mercredi 24 décembre 2014
au vendredi 2 janvier 2015**

DE RETOUR

le lundi 5 janvier 2015.

**Tous les cours/ateliers et les autres activités
redémarreront la semaine du
5 au 9 janvier 2015.**



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 2 décembre et les dîners de fin de session, du 8 au 12 décembre.

*Merci beaucoup
d'encourager
le Café des aînés*



VOICI LES GAGNANTS DU TIRAGE AU PROFIT DE CENTRAIDE



Panier de chocolats :	Nicole Jetté
Couverture roulée :	Claude Duchesnay
Panier Avon :	Monique Racine-Beaulieu
Billets spectacle :	J.O. Lavallée
	Marcel Marquette
Tabouret :	Louise Gemme
Cadre peinture déco :	Lise Maltais
Cartes de souhait :	Micheline Bigras
Sac & verres à bière :	Claude St-Pierre
Cadre photos :	Pierrette Lamontagne
Sac de voyage :	Colette Deschamps

Merci à tous les donateurs :

Cécile Éthier-Simard, Résidences funéraires Laurent Thériault, Caroline Lussier, Service de la culture de l'arrondissement de LaSalle, Johanne Morin, Caisses Desjardins de LaSalle et Denis Routhier.

RECHERCHE CHAUFFEURS

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

Il nous manque présentement cinq (5) chauffeurs pour compléter nos équipes.

Nous livrerons les cadeaux le vendredi 19 décembre entre 10h et 12h.

Collecte de denrées



Vous pouvez d'ores et déjà apporter les denrées non périssables que la société St-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 l'avez enveloppé, 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 ca-**

deaux jusqu'au 16 décembre.

Vous faites de nombreux heureux chaque année avec vos dons.



Bénévole du mois



Ciriaco Sirignano : C'est dans la belle région de Naples en Italie qu'est né Ciriaco Sirignano dont le père était l'épicier du village.

À l'époque de sa naissance, la guerre faisait encore rage et il se rappelle que sa mère l'envoyait se cacher sous un lit quand elle entendait des soldats dans la rue.

Dans les années '60, toute la famille, qui comptait alors 7 enfants, immigra chez nous. Le frère de sa mère était déjà établi à Montréal, dans le quartier St-Michel. C'est donc là que Ciriaco a décroché son premier travail, comme couturier, dans une manufacture du nord de

la Ville, où il était payé 0,80\$ de l'heure !

Après trois mois, il changea de métier et se retrouva à l'emploi du restaurant Da Giovanni de la rue Ste-Catherine comme cuisinier. Il y restera plus de deux ans. C'est à cette époque que son père lui montra la photo d'une jeune fille à marier de son village natal et qu'il décida de tenter sa chance. De cette union sont nés ses deux enfants, une fille et un garçon.

Il offrit ensuite ses services au restaurant Adamo de Ville Lemoyne sur la rive sud, toujours à titre de cuisinier. Après une vingtaine d'années, il décida d'accrocher

son tablier et de se retirer.

Il y a environ six ans, il est venu s'installer à LaSalle. Il a depuis fait du bénévolat dans un autre organisme, mais c'est au Centre du Vieux Moulin de LaSalle qu'il a décidé de continuer. Depuis le mois d'août 2010, nous pouvons compter sur ses services à la popote roulante et, depuis l'automne, au Café des aînés.

C'est un homme très travaillant, toujours prêt à rendre service et qui aime bien taquiner ses coéquipiers. Ses services et sa fidélité sont grandement appréciés.

Molto grazie, Ciriaco.

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 !

Mireille Rouleau

Coordonnatrice

Volets bénévolat et services de soutien à domicile

benevolat@cvmlasalle.org



Joyeuses Fêtes !

Faites-vous un cadeau pour le nouvel an !

Pour 2015, 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 la personne responsable au 514.364-1541.

Pair
Une présence rassurante !

Atelier de cuisine du monde

Mardi 20 janvier de 15h30 à 19h00 au Café des aînés

Au Menu:



Plat traditionnel du Venezuela préparé grâce au savoir faire de Madame Anne-Marie Ruffieux et sa fille Sandra. Lors de l'activité, nous élaborerons un repas de leur pays natal et nous le dégusterons ensemble. Une soupe traditionnelle, un petit pain au maïs et un gâteau sont au menu.

Coût: 12\$ par personne

Attention places limitées à 12 personnes

Inscription et renseignements au bureau 210 ou par téléphone au 514-364-1541

Banque de références professionnelles

Petit rappel que la banque de données pour les **références professionnelles** aux membres est disponible en tout temps.

Nous pouvons vous proposer les services suivants:

Aide ménagère - Déneigement - Homme à tout faire — Dame de compagnie - Soins des pieds - Décoratrice

Toutes les personnes que nous vous référons ont été rencontrées et ont fait faire une recherche d'antécédents judiciaires.

Si vous êtes intéressés et que vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez me contacter :

Émilie au 514.364.1541.



Suggestions d'activités du temps des fêtes

1- Exposition L'enfant Jésus

Où: Oratoire St-Joseph

Période: du 22 novembre au 6 avril

Coût: 4\$

2- Les feux sur Glace Telus

Où: Vieux Port de Montréal

Période: du 13 décembre au 3 janvier 2015, les samedis à 20h00

Coût: Gratuit

3- Salon des métiers d'art

Où ? : Place Bonaventure

Période : du 5 au 21 décembre

De 11h à 21h

Entrée gratuite

4- Qui est le vrai Père-Noël?

Partez à la rencontre des pères Noël du monde et découvrez comment on célèbre le temps des Fêtes dans différents pays du monde.

Où: Musée Pointe-à-Callière

Période: 6 au 28 décembre

Pour plus d'information: (514)-872-9150

5- Concert traditionnel des Petits Chanteurs du Mont Royal

Où: Oratoire St-Joseph

Date: 20 décembre

Heure: 14h00

Coût: Gratuit



6- Prenez place à l'orgue-Spécial Noël

Les grandes orgues de Notre-Dame s'animent pour vous offrir une heure d'exclusivité. Venez vous asseoir à la tribune de l'orgue pour entendre de la musique de Noël et du temps des fêtes

Où: Basilique Notre-Dame de Montréal

Période: 27 au 31 décembre à 14h30

Coût: 10\$ (réservation recommandée 514-842-2925)

7-Noël s'expose avec panache

Découvrez de magnifiques couronnes végétales et d'immenses cadres mettant en valeur des spécimens des collections du Jardin botanique

Où: Jardin botanique

Période: 6 décembre au 5 janvier

Coût: 16,00\$ (prix régulier)





Bonne fête à ...

1er décembre:

Thérèse Boyer-Legault
M-Odet Amblard
Diane Côté

3 décembre:

Hélène Bossé
Diane Lamothe
Bernice Doucet
Sylvie Senécal

4 décembre :

Varvara Agathangelou
Carol Grandin
Lise Desgens

5 décembre :

Danielle Aganier
Diane Lajoie
Diane Maheu
Yvon Dubreuil

6 décembre :

Nicole Piedimonte
Louise T. Legault
M-Andrée Cadieux
Eugène Vachon
Thérèse Graveline

7 décembre :

Eddy Bazinet

8 décembre :

Huguette Giroux
Lyn Edwards
Monique Besner
Aline Laurin

9 décembre :

Murielle Lachance
Michelle Ranger

10 décembre :

Esme Croal
Jocelyne Doyon
M-France Daigneault

11 décembre :

Pierre Leclerc
Francine Lévesque
Lise O'Halloran

12 décembre :

Marcel Bougie
Diane Méthot

13 décembre :

Pierrette Lamontagne

14 décembre :

Vera Barrington
Jacqueline Béluse

15 décembre :

Pierrette Lussier

16 décembre :

Martine Baignée
Suzanne Fontaine
Ginette Paquette

18 décembre :

Michelle Roméo
Lise Boucher
Cécile Duhamel

19 décembre :

Pauline Clément
Claire Martin
Huguette Lucas
Pierrette Marleau

20 décembre :

Robert Gervais

21 décembre :

Rita D'Anjou
Daniel Poulin

22 décembre :

Louissette Bédard
Michel Meloche
Jeannine Labelle
Noëlla Maltais
Louise Gellé, *prof de dessin, aquarelle, peinture et initiation à l'art*

23 décembre :

Gisèle Baril
Noëlla Vézina
Francine Goyette

24 décembre :

Lise Germain
Loïse Lajeunesse
Noëlla Pigeon

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
Mireille Rouleau,
coordonnatrice Bénévolat et Services de soutien à domicile

Vous avez la mémoire qui flanche ?

La moitié des gens de 50 ans et plus présentent certains symptômes qui sont plutôt dus à l'âge qu'à la maladie.

Il arrive souvent que ces personnes se plaignent que la mémoire leur fait défaut. Une femme décrit la situation ainsi : « Les informations sont toujours dans le cerveau, c'est le « processeur » qui fait défaut. »

Les cas les plus répandus sont l'oubli du nom d'une personne, le fait de se rendre dans une pièce de la maison et ne plus se rappeler pourquoi on y allait, un blanc de mémoire pour un titre de film ou le nom d'un acteur, une perte de temps à chercher où on a laissé ses lunettes ou ses clés.

Après 50 ans, la plupart des gens présentent une telle difficulté, ce qui indique qu'il ne s'agit pas d'une maladie mais plutôt d'une caractéristique due au passage des années.

Bien des gens sont préoccupés, même à l'excès, de ces oublis.



D'où l'importance de l'affirmation suivante : « Ceux qui sont conscients de ces oublis sont ceux qui n'ont pas de problèmes sérieux de la mémoire alors que ceux qui souffrent d'une maladie de la mémoire, dont l'Alzheimer, ne se rendent pas compte de ce qui se passe. »

Le professeur Bruno Dubois, directeur de l'Institut de la Mémoire et de la Maladie d'Alzheimer (IMMA) à la Pitié-Salpêtrière à Paris, rassure la majorité des cas de personnes préoccupées par ces oublis : « Plus on se plaint de pertes de mémoire, moins il y a de probabilité de souffrir d'une maladie de la mémoire. »

Babillard

Voici le Sapin collectif 2014, une création du Centre du Vieux Moulin de LaSalle, du Centre Henri-Lemieux et des enfants du CPE l'Aventurlure...



L'OBJECTIF DE 1500\$ DE LA CAMPAGNE CENTRAIDE A ÉTÉ LARGEMENT DÉPASSÉ GRÂCE À VOTRE GÉNÉREUSE PARTICIPATION :

2407,30\$!!!



À partir de janvier 2015, les ateliers de dessin du mardi et du vendredi et l'atelier de peinture du mardi seront animés par Melina Di Cristo en remplacement de Louise Gellé.



Bienvenue!

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 16th.** 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 **Wednesday, December 19th.** 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**

7 : Jocelyne V. Bourque, 87,00\$
14 : Liliane Ouimet, 88,50\$
21 : Paul Montpetit, 90,25\$
28 : Rose Rivard, 80,25\$

**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 24th 2014 to January 2nd 2015. **The administration will return and classes will resume on January 5th as well as all the other activities.** You have until January 2nd to cancel a class (before for the January 5th 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

IL RESTE DE LA PLACE DANS LES COURS /ATELIERS SUIVANTS :

- Lundi :** AM : Création médium mixte, Danse en ligne
PM : Découpage 3D, Peinture, Zumba gold toning
- Mardi :** AM : Sculpture sur bois, Zumba gold, Bien vieillir et développer son réseau
PM : Peinture, Courtepoinette, Aérobie sans saut
- Mercredi :** AM : Peinture déco/faux vitrail, Petits points de fantaisie, Couture
PM : Peinture déco/faux vitrail, Tai chi, Couture, Broderie norvégienne, Tonus & Stretching
- Jeudi :** AM : Sculpture sur bois, Initiation à l'art, Couture, Broderie norvégienne, Yoga/lates en forme
PM : Sculpture sur bois, Zumba gold
- Vendredi :** AM : Dessin, Broderie sur blanc, Création médium mixte
PM : Peinture déco/faux vitrail, Création médium mixte, Création textile & tricot

Activités hebdomadaires

Les activités hebdomadaires suivantes:

sacs de sable, loisirs du mardi, scrabble, ligue de l'amitié et fléchettes

reprennent la semaine du 5 au 9 janvier 2014

Les quilles reprennent le dimanche 11 janvier 2015

Un grand merci aux responsables bénévoles!

Nouvel atelier

Bien vieillir et développer son réseau, en partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal : 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 (groupes de loisirs, lieux possibles de participation sociale, organismes d'aide et de soutien, etc.)



Le coin des gourmands

Pâté à la viande/tourtière

1 recette de pâte à tarte

1 pomme de terre cuite et écrasée à la fourchette

1 gros oignon haché

1/2 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre de céleri

3/4 tasse d'eau bouillante

500g chacun de bœuf et porc haché maigre

2 gousses d'ail hachées

1 c. à thé de thym

1/4 c. à thé de cannelle

1/4 c. à thé de clou de girofle moulu

Dans un grand chaudron, combiner tous les ingrédients de la garniture et amener à ébullition. Baisser le feu à moyen et cuire jusqu'à ce que ce soit bien cuit. Tiédir. Égoutter le gras. Incorporer la pomme de terre écrasée et bien mélanger. Verser dans un fond de tarte non cuit puis couvrir d'une abaisse. Cuire au milieu du four à 400°F jusqu'à ce que ce soit doré, soit environ 30 minutes.

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC

En pensée avec vous ...

Elisabeth McPeak : vembre. Il était âgé de 63 ans.
Son frère, âgé de 71 ans, est décédé le 7 novembre.

Huguette Provost : Sa s'est éteinte au courant du mois de novembre.
belle-sœur est décédée subitement le 11 novembre dernier.

Christiane Marcil : A perdu son frère le 18 no-



MERCI aux bénévoles!

Un immense MERCI à tous les bénévoles qui sont venus donner un bon coup de main pour tous les événements de novembre et décembre :

Pour les boîtes à lunch, l'accueil et la préparation de Mission Santé, pour les dînes, le dîner communautaire de Noël et pour les dîners de fin de session. Sans vous nous n'aurions jamais pu y arriver !

Bravo pour votre implication et merci votre soutien.

Merci

Vente de sapins naturels



Dans le cadre d'un projet humanitaire avec des jeunes au Pérou, le Carrefour Jeunesse Emploi organise une activité de levée de fonds avec la vente de sapins naturels du 1er au 23 décembre prochains au IGA Beck sur le boulevard Champlain à LaSalle.

Les membres du Centre du Vieux Moulin de LaSalle qui achètent un sapin peuvent bénéficier d'un transport gratuit, les lundis soirs de chaque semaine. Vous n'avez qu'à présenter votre carte de membre.

APPEL AUX BÉNÉVOLES: Ceux et celles qui aimeraient donner un coup de main pour cette activité, vous pouvez venir donner votre nom au bureau.



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: Mireille Rouleau
Collaboratrices régulières : Hélène Lapierre et Émilie Laplante

Impression : France Forest.

Merci aux membres et bénévoles collaborateurs.



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



Page Facebook

Centre du Vieux Moulin de LaSalle