

Journal L'Express



Figurant(e)s recherché(e)s

Venez vivre une expérience de tournage ainsi que de participer à projet social pour contrer l'intimidation.



(Pour tous les détails, page 2)

Sommaire

Mot de la direction

Page 2

Rétrospective

Page 3-4

À ne pas manquer

Page 5

Enjeux de société

Page 6

Bénévolat

Page 7

Volet activités

Page 8

Place aux membres

Page 9-10

Bulletin Board

Page 11

L'équipe de l'Express

Collaborateurs (rices): Alejandra Herida, Caroline Lussier, Emilie Laplante, Hélène Lapierre, Stéphanie Lambert,
correcteurs : Bénévole

Impression: Chantal Arseneault

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

7644 rue Édouard (angle 4ième ave), bureau 210
LaSalle, Québec H8P 1T3
Téléphone: 514-364-1541
Télécopieur: 514-364-6565

Administration: De 08:30 à 17:00
Du lundi au vendredi
Café des aînés: De 07:30 à 15:00
Du lundi au vendredi

Un toit pour tous

Dans le cadre de la semaine des centres communautaires et lors du sondage relié à la planification stratégique, vous avez grandement témoigné sur les effets positifs sur vous et votre qualité de vie que le centre vous apporte au quotidien

Plusieurs nous disent que l'organisme favorise la vie en communauté, brise l'isolement, diminue l'âgisme et redonne le goût à la vie sociale. Il y en a même qui mentionne que leur participation au Centre réduit le stress, l'anxiété et la dépression en stimulant les saines habitudes de vie. Que l'organisme leur permet de renforcer le sentiment de sécurité, le sentiment d'appartenance, le droit à son opinion dans les décisions et le vivre ensemble. Il est dit que notre milieu est inclusif et accepte tous les aînés de la communauté, quel que soit leur statut social. Ici, au centre, c'est agréable, accueillant, essentiel et nécessaire pour une bonne santé mentale et physique. L'organisme aussi selon vous facilite la vie des personnes en situation de pauvreté à plusieurs ni-



veaux. Il est soulevé que le CVML se développe selon les besoins et les enjeux des aînés de la communauté. Ces trois mots résument bien l'ensemble des propos, valorisation, mieux-être et pouvoir d'agir. Plusieurs commentaires d'appréciation concernant les activités et services accessibles pour les aînés du milieu. C'était vraiment agréable et inspirant de vous lire. Merci de votre partage.

Pour notre plus grand plaisir, lors d'une rencontre stratégique portée par la Table de concertation des aînés de LaSalle, plusieurs acteurs de la communauté aimeraient que le Centre du Vieux Moulin de LaSalle puisse envisager d'être porteur d'un projet d'infrastructure et/ou d'agrandissement afin de créer un endroit pouvant développer davantage de nouvelles initiatives, regrouper des associations pour aînés sous un même toit dans une vision de Carrefour communautaire pour aînés. Cette idée germe dans nos têtes depuis déjà quelques années et demeure dans nos perspectives d'avenir.

À suivre...

Hélène Lapierre

Figurants (es) recherchés (es)

L'an dernier nous avons initié le projet Intimid'Action grâce à un soutien financier du ministère de la Famille. Le projet a eu plusieurs retombées positives, c'est pourquoi nous avons obtenu un nouveau soutien financier de la Table d'action et de concertation en sécurité urbaine de LaSalle (TCASU) pour déployer la deuxième phase. Le slam **Face à face** avec l'intimidation a été présenté dans plusieurs résidences pour aînés avec la comédienne Thérèse Perreault et l'auteure /percussionniste Nicole Lapierre. De même, la phase 2 nous permet la réalisation d'une vidéo pour permettre la diffusion à un plus large public. **Nous sommes présentement à la recherche de participants qui seraient intéressés à vivre une expérience de tournage comme figurant.** Le rôle de figuration consiste à prendre des poses différentes du haut du corps ainsi que du visage. Il sera demandé de jouer des émotions (tristesse, peur, joie, etc.). Le tournage se déroulera sur une journée complète. Vous serez appelé à être présent pour une partie de la journée prédéterminée. Nous sommes ouverts à tous les différents profils et nous avons besoin d'autant de femmes que d'hommes.

Si vous souhaitez participer donner votre nom à Émilie Laplante : 514-364-1541

Le tournage aura lieu le jeudi 13 février prochain entre 8h00 et 16h00.

Rencontre d'information : Comprendre le Parkinson



Quand la maladie de Parkinson fait irruption dans la vie de quelqu'un, c'est un dur coup à encaisser, bien souvent aussi pour les proches. Quelle est donc cette maladie qui touche 25 000 personnes au Québec ? Comment peut-on y faire face ? Comment la famille parvient-elle, de son côté, à composer avec les nombreux défis que pose l'accompagnement d'une personne aimée ? Voilà quelques-unes des questions qui seront abordées lors de cette présentation destinée à tous ceux qui veulent en apprendre davantage sur la maladie de Parkinson et sur ses répercussions.

Sophie Lecours a œuvré plusieurs années en tant que neuropsychologue dans le réseau de la santé auprès de diverses clientèles présentant des atteintes cérébrales. Elle est maintenant conseillère aux proches aidants chez *Parkinson Montréal-Laval*, où elle est responsable entre autres de développer et d'offrir des services de soutien aux aidants de personnes vivant avec la maladie de Parkinson.

Venez poser vos questions et apprendre davantage sur la maladie du Parkinson :

Date: Vendredi 7 février 2020

Heure: 10h00

Locale: 211

Veuillez réserver votre présence à la réception ou par téléphone 514-364-1541

Rencontre d'information : Revenu Canada

Assistez à une séance d'information pour en savoir plus sur les versements de prestations et de crédits que vous pourriez recevoir de l'Agence du revenu du Canada lorsque vous faites vos impôts chaque année. Des représentants de l'Agence du revenu du Canada vous expliqueront comment les prestations sont calculées et vous diront comment et quand vous devez faire une demande. Ils répondront aussi à vos questions.



Agence du revenu
du Canada

Voici quelques sujets qui seront abordés :

- Frais médicaux;
- Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire;
- Fractionnement du revenu de pension;
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH);
- Montant canadien pour aidants naturels;
- Arnaques;
- Service d'aide en impôt- Programme des bénévoles;

Vous pourriez bénéficier d'information qui pourrait améliorer votre situation.

Inscrivez-vous dès maintenant par téléphone au 514-364-1541 ou à la réception (210)

Date: Mardi 3 mars 2020

Heure: 9h30

Locale: 211

Atelier de cuisine : Redécouvrons des classiques

Toujours en compagnie de Rajaa, Sous-chef retraitée du Sheraton, nous offrons un nouvel atelier culinaire. Cette fois-ci nous revisitons un classique de nos cuisines le pain de viande.



Au menu:
Crème de patate
douce
Pain de viande, sauce
aux champignons

Date: 11 février 2020 à 15h 10\$/personne
Inscription obligatoire 514 364-1541

Ligue du Vieux Poêle



Thème de la rencontre: **Pêle-mêle nouveautés**

Mardi 11 février 2020, à 9h30 au local 211

Un merci tout spécial à M. Denis Vallière pour son animation sur les orgues le mois dernier.

Les rencontres sont suivies d'un dîner communautaire, n'oubliez pas de réserver votre billet.

Découvrir le végétalisme

Saviez-vous que l'organisme a des cuisines participatives végétaliennes. Le principe est simple. Chaque vendredi la bénévole Diane Perron envoie le menu composé de 3 recettes à préparer. Si le menu vous intéresse, vous confirmez votre présence et payez 20\$ pour participer à l'activité de cuisine. Ensuite, vous participez à la confection des recettes en groupe pour ensuite repartir avec **4 portions de chaque plat cuisiné, soit 12 portions**. L'activité est intergénérationnelle. Il y a des personnes de tous les âges qui y participent. Les recettes sont goûteuses inspirantes et abordables. Les recettes sont donc sans produit animal, sans gluten et sans sucre. L'activité a lieu deux fois par mois, les mercredis de 15h00 à 18h00. Pour plus d'infos ; Émilie 514-364-1541



Dîner communautaire

Mardi 11 février 2020 à 12h

Au menu :

Rôti de boeuf

Dessert et breuvage inclus

Billet en vente aux coûts de 7\$



Vous pouvez vous procurer
votre billet à la réception.

Pour membre seulement



Pour ceux et celles qui apportent leur lunch et qui souhaitent participer quand même à l'activité de groupe dans le Café, vous devez nous aviser pour réserver votre place et un coupon spécial vous sera remis pour bien vous identifier.

Inscription pour la clinique d'impôts 2020



La **clinique d'impôts** offre aux personnes de 50 ans et plus à faible revenu, qui résident sur le territoire de l'arrondissement de LaSalle, la possibilité de faire remplir leurs rapports d'impôts gratuitement. Un coût de 3\$ est demandé pour la copie (obligatoire) de votre déclaration d'impôts.

La clinique d'impôts 2020 se déroulera comme à l'habitude au mois de mars.

Les vendredis 13-20-27 mars et le 3 et 17 avril 2020

Les **critères d'admissibilité** sont déterminés par les gouvernements, à savoir:

- Personne seule: revenu annuel maximal de 25,000\$
- Couple: revenu annuel maximal de 30,000\$.
- De ces montants, il ne peut y avoir plus de 1000\$ d'intérêts de placements et dividendes et les propriétaires ne sont pas éligibles.

Toutes les personnes intéressées par ce service doivent prendre rendez-vous à compter du

Pour prendre rendez-vous : Dès 10 février, 8h30 téléphonez au 514-364-1541

Remplacement temporaire au Café des aînés



Le remplacement temporaire de la cuisinière actuelle Sylvie Martinet sera de 6 à 10 semaines consécutives à partir du 26 février 2020. C'est Dorothée Lapierre, anciennement cuisinière de l'organisme qui mettra sa retraite sur pause 3 jours/semaine pour assurer le remplacement les lundis, mercredis et vendredis. Une nouvelle ressource externe avec formation en cuisine, John Dasney sera présent les mardis et jeudis. Les deux assistantes Carole et Sylvie Chiasson seront sur place pour assurer la bonne marche du Café.

Reconduction du Crédit d'impôt pour activités des aînés

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour les frais payés en 2019 pour votre inscription à des activités physiques ou à des activités artistiques, culturelles ou récréatives si toutes les conditions suivantes sont remplies :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre 2019;
- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2019;
- votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 42 215 \$;

Les activités:

- soit font partie d'un programme d'au moins huit semaines consécutives ou d'au moins cinq jours consécutifs,
- soit sont offertes par un club, une association ou une organisation semblable auquel vous avez adhéré pour une durée d'au moins huit semaines consécutives.

Pour obtenir un reçu d'impôt donnez votre nom à Chantal à la réception.

Pourquoi février est le mois de l'histoire des noirs



Né aux États-Unis en 1875 et décédé en 1950, Dr Carter G. Woodson fut l'instigateur de la Semaine des Noirs en février 1926 (la Negro History Week). Le mois de février fut choisi parce qu'il correspondait au mois d'anniversaire de naissance de deux grands abolitionnistes de l'esclavage, Frederick Douglass et Abraham Lincoln. Cet historien a révélé à travers sa carrière et ses œuvres une autre version de l'histoire. Il fut le créateur d'un courant d'analyse plus scientifique des contributions des Noirs à l'histoire universelle. Il combattit, par la recherche et l'éducation, le racisme et les préjugés de la société. Son plus grand rêve était d'intégrer l'histoire africaine dans les programmes d'études des écoles. Pour lui, il ne suffisait pas que l'histoire africaine fasse l'objet d'un enseignement scolaire, mais il fallait aussi que l'instruction soit faite dans le respect et de manière plus sensible à la diversité. La Semaine des Noirs devint le Mois de l'histoire des Noirs en 1976, dans le cadre des festivités du bicentenaire américain. Cet événement visait à commémorer d'une manière plus fidèle et plus objective l'histoire des Noirs. Il est aujourd'hui célébré dans les plus grands centres urbains en Amérique du Nord, en Afrique, en France, aux Caraïbes, en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Plusieurs activités seront offertes, consulter le site internet.

(source: <https://moishistoiredesnoirs.com/>)

Ma colocataire a 82 ans



La population des 65 ans et plus est celle qui augmente le plus rapidement au Canada, ce qui entraîne un lot de défis. Les retraités n'ont parfois [pas assez d'argent pour rester chez eux](#), ou alors vivent dans des espaces trop grands, tandis que la pénurie de logements devient criante [dans certaines villes](#). Partant de ces constats, des programmes de colocation entre étudiants et aînés voient le jour au pays. À 82 ans, Marilyn Corbeil-Waters a déjà fait quelques mauvaises chutes, et elle s'est cassée des côtes. L'aînée peut désormais compter sur sa colocataire pour s'assurer que cela ne se reproduise pas. « Mes filles étaient préoccupées parce que j'avais fait de mauvaises chutes. Ce sont elles qui ont trouvé le programme » explique-t-elle. Sa colocataire

s'appelle Jenny Feng et a 24 ans. Les deux femmes vivent à Dundas, en banlieue de Hamilton, et participent au programme de colocation intergénérationnelle Symbiosis.

« J'avais quelques réserves au début, mais j'avais besoin d'aide. Je me lève au moins une fois durant la nuit pour aller à la salle de bain; si je tombe, c'est rassurant d'avoir quelqu'un. »

Marilyn Corbeil-Waters

C'est la chercheuse au postdoctorat à l'Université McMaster Soumeiya Abed qui a lancé le programme Symbiosis il y a deux ans. Depuis, 20 étudiants ont été jumelés à 20 aînés. L'objectif est d'offrir des logements abordables aux étudiants et d'améliorer l'inclusion sociale des aînés de la région. Le prix du loyer se fait à la discrétion des aînés, qui peuvent demander un montant par mois aux étudiants, voire... aucun loyer, si ces derniers les aident dans plusieurs tâches ménagères. (source: *La presse*)

Saviez-vous qu'il existe aussi un organisme à Montréal qui offre un service similaire. Combo2Générations a comme mission de : *Permettre à deux générations de vivre ensemble, de s'enrichir mutuellement dans le respect et l'harmonie afin de combler la solitude des uns et des autres. Encourager le partage et l'entraide au quotidien entre les deux afin qu'ils gardent l'esprit ouvert sur le monde et l'avenir.* Il existe plusieurs témoignages d'expériences positives autant pour les aînés que pour les étudiants. Si vous souhaitez avoir plus d'information vous pouvez visiter leur site web (<http://combo2generations.com/>) ou venir à l'administration nous vous fournirons leur dépliant.

Je bénévole

32%

des Québécois (ses)
s'impliquent bénévolement

Selon une Enquête sociale générale sur le don en 2013 de Statistique Canada, 32% des Québécois âgés de 15 ans et plus pratiquent des activités bénévoles dans divers organismes. Le fait de donner gratuitement de son temps a une grande importance et permet de soutenir directement des individus qui ont besoin d'aide. Plusieurs personnes offrent même de leur temps sans passer par le biais d'organismes en aidant directement un voisin, un ami ou un membre de la famille. Si l'on combine le bénévolat direct et indirect, le taux de participation des Québécois et Québécoise s'élève à 79%. (Statistique Canada 2013)

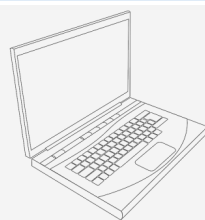
Faits saillants

Bénévoles recherché(e)s

Chaque jeudi ou vendredi matin, nous bénéficions d'un don de pain de la boulangerie L'Amour du pain situé à Griffintown. Ce commerce nous offre généreusement du pain et viennoiserie que nous distribuons à la popote roulante. Nous sommes à la recherche d'une personne bénévole pour **aller chercher le don 1 fois par semaine**. Le véhicule est fourni par l'organisme.



Jeudi ou vendredi en matinée



Nous offrons maintenant une activité de dépannage informatique. Le service est simple. Les personnes peuvent poser leurs questions sur l'utilisation de leur ordinateur portable, leur cellulaire ou leur tablette peuvent se présenter à l'activité. Généralement les questions portent sur l'installation d'une application, l'utilisation de la caméra, entrer une personne contact, etc. Nous avons besoin d'un ou d'une bénévole qui peut **accompagner les membre dans l'utilisation** de leur appareil électronique.

Vendredi matin de 10h30 à 12h00

Sauvetage PAIR



L'organisme a depuis plusieurs années une agence PAIR pour offrir un service d'appel informatisé de sécurité ou rappel médicament. Le fonctionnement est bien simple; à l'heure prédéterminée, l'abonné reçoit son appel et en répondant, le système en déduit que tout va bien. Dans le cas où l'abonné ne répond pas, deux ou trois autres appels s'effectuent. Après ces tentatives, une alerte est aussitôt déclenchée et des démarches sont entreprises afin d'effectuer une vérification de la situation. En janvier dernier, suite à l'un de nos appels de sécurité, une bénéficiaire a reçu les services d'urgence grâce à nos appels de sécurité. La dame n'a pas répondu à ses 3 appels. Nous avons donc appelé les policiers qui sont allés sur les lieux pour constater que la dame était tombée au sol. Les policiers ont par la suite contacter les services d'urgences qui ont pris le relais pour aider la dame.

Notre agence PAIR couvre le territoire de l'Ouest de l'Île de Montréal et nous avons des pôles d'inscription un peu partout grâce à des organismes partenaires. Notre programmes PAIR c'est quotidiennement 198 personnes qui bénéficient des appels de sécurité et 75 personnes qui reçoivent un rappel de médicament.

Si vous êtes intéressé(e) par le service PAIR vous pouvez nous contacter au 514-364-1541.

Nouvelle activité - Crib



Depuis janvier 2020 nous offrons une activité de Crib. Au départ l'activité était jumelée avec des jeux de société les vendredis matin. Peu de personnes ont démontré de l'intérêt pour jouer à des jeux de société. De plus, plusieurs personnes n'étaient pas disponibles les vendredis matin. Suite à la suggestion d'un des participants, nous avons décidé de jumeler l'activité Crib avec la ligue de l'amitié (les cartes).

**L'activité de Crib aura lieu les jeudis après-midi
de 13h00 à 16h00 au local 203**

Peu de personnes ont démontré de l'intérêt à jouer à des jeux de société, nous allons donc reporter cette activité. Si vous êtes intéressés à jouer à des jeux de société vous pouvez donner votre nom à la réception.

Avez-vous entendu parler Des rendez-vous du mercredi

Un tout nouveau groupe pour les personnes atteintes de l'Alzheimer ou de pertes cognitives. Vous avez un(e) conjoint(e) ou un(e) ami(e) qui a des troubles cognitifs vous pouvez les référer au groupe Les rendez-vous du mercredi. Animé par la Société d'Alzheimer, les participants seront invités à faire diverses activités selon leurs champs d'intérêt. Que ce soit de l'art, de la musique, des sacs de sable ou du bingo, les personnes auront un moment encadré pour leur permettre de sortir de la maison ou offrir une période de répit à leur proche aidant. Les participants doivent être autonomes dans leurs soins de base et être en mesure de participer dans un groupe. L'activité a besoin d'au moins 8 participants pour débiter.

Les mercredis de 10h00 à 12h00 au coût de 71\$

Pour vous inscrire, veuillez téléphoner à Émilie au 514-364-1541.



Retour en poste d'Éliane, professeure d'Art



La professeure d'arts Éliane Berdat reprendra ses fonctions graduellement au cours du mois de février prochain. Éliane a quitté à la fin de la session suite à la session du printemps dernier pour un congé de maternité. Son retour progressif se fera en collaboration avec Naghmeh Sharifi qui a assuré le remplacement. Nous sommes contents de la retrouver prochainement.

Nous tenons aussi à remercier Naghmeh pour sa présence. Elle a su partager sa passion avec les élèves et les faire évoluer à leur rythme. Son passage a été apprécié des participants des divers cours et ateliers. Qui sait peut-être que ton chemin recroisera celui du Centre du Vieux Moulin. Nous lui souhaitons une bonne continuité dans tous les projets qu'elle réalise.





Mon île

Mon île, comment vous la décrire

Elle n'est pas déserte

Mais bien sûr elle est secrète

À l'adolescence, je l'ai découverte

À mon cœur ravagé elle s'est offerte.

Dans ma famille où nous étions trop nombreux

J'étouffais le soir devant le feu

Je rêvais d'un amoureux aux bras chaleureux

Mais les jours se succédaient, tous ennuyeux.

Puis un jour, lors d'une marche en raquettes

Je suivis une trace entre les épinettes

Je traversai un lac, sous les cris d'une chouette

Et je découvris les ruines d'une maisonnette

Je m'y réfugiai, à l'abri du vent

Et enfin je laissai éclater mon tourment

Il aura fallu que j'y revienne sou-vent

Pour réapprendre à respirer calmement

Sous les rafales du vent, je m'y rendais en grelottant

C'était mon refuge, loin de mes parents

Et j'y allais toujours secrètement.

Puis vint le printemps et mon île changea d'allure

Les arbres déploierent leur armure

D'un petit ruisseau j'entendais les murmures

Et déjà les premières fraises étaient mûres.

De mon île, je ne parlai à personne

Je ne connaissais pas son nom, pauvre conne

C'était peu important en somme

Pour moi, elle était mon amie, comme personne.

À l'âge adulte, de Montréal j'ai habité l'île

Qui est devenue ma terre d'exil

Mais son mon île sans nom, je garde le profil

De sa flore et de son silence tranquille

Hélène Garneau

Octobre 2019

Coin des gourmands



Pain de viande végétarien

Ingrédients

- carottes pelées et grossièrement coupées

ment coupées

- 1 grosse pomme de terre épluchée et grossièrement coupée
- 1 canne de 540 ml de fèves rouges
- 1 oignon ciselé
- 1 gousse d'ail haché
- 15 ml (1 c à soupe) de pâte de tomate
- 75 ml (5 c à soupe) de lait
- 3 oeufs
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé de ton choix (cheddar, mozzarella, gruyère, etc)
- 250 ml (1 tasse) de céréale de flocons de maïs écrasés

- 15 ml (1 c à soupe) de cumin (facultatif)
- Sel, poivre au goût

Préparation

1. Égoutter et rincer les fèves puis réserver
 2. Dans un chaudron avec de l'eau froide, déposer la pomme de terre et les carottes puis amener à ébullition
 3. Cuire environ 10 minutes, égoutter et déposer dans un cul de poule
 4. Ajouter les fèves, l'oignon et l'ail puis réduire en purée à l'aide d'un pied-mélangeur
 5. Incorporer la pâte de tomate, le lait, les oeufs, le fromage et les céréales
 6. Assaisonner avec le sel, le poivre et le cumin puis verser dans un moule à pain préalablement graissé
 7. Cuire au four préchauffé à 350 °F environ 1 heure
 8. Baisser le four à 300 °F et poursuivre la cuisson une autre heure
- Servir avec de la sauce tomate et non de la sauce brune !

(source: Bob le Chef)

Anniversaire du mois

1er février:

Gillian Coulombe
Louise Lebel
Pauline Décary Campeau

2 février :

Danielle Deslauriers
Marie Di Cesare
Caroline Anderson

3 février:

Maria Quesada
Muriel Horan
Elias Perez
Ada Palombi

4 février

Lise Quenneville
Nathalie Campeau

5 février:

Lise Lacelle
Roy Desaulniers
André Bourbonnais

6 février:

Sylvie Chiasson, *assistante-cuisinière*
Rita Clément

7 février:

Marthe Barthell
Lorraine Normand

8 février:

Micheline Leboeuf
Diane R. Bélanger

Aline Daoust

9 février:

Diane Clément

10 février :

Sophia Gut
Claudie Martin
Diane Perron
Gertrude DeRepentigny

11 février :

Richard Tittley
Cécile Leblanc
Denise Fortin
Marie Félix
Ginette Bergeron

12 février :

Nagat Atallah
Francine Legros
Maria Martini
Diane Sylvestre

13 février:

Monique Logan
Rosianne Alain

14 février:

Monique Boileau
Sylvie Ouellette
Monique R. Beaulieu

15 février:

Francine Dextras
Lise Fontaine

16 février:

Johanne Bériault-Lussier
Cécile Fouquereau
Ginette Corriveau-Fortin
Louisette Charland
Suzanne Mondor

17 février:

Maria Bauer
Diane Dubé

18 février:

Rita Plaisance
Claudette Bernier
Rajaa Aziz

19 février :

Dorothée Lapiere
Alfred Dufour
Alain Bibeau
Berthe Normandin

20 février :

Suzanne Burney
Francis Dozois
André Marquis

21 février:

Nicole Cassista
Nicole Rivard
Barbara Gionet

22 février:

Jacques Lebeuf
Roger Bertrand
Lise Verdun
Christiane Poirier
Marie-Claude Brault
Joanne Ivanski

23 février:

Claire Turcot
Géline Hamza
Aldo Quarisa

24 février:

Bernard Mc Cann
François Lacombe
Odette Leclerc

25 février:

Gabrielle Leblanc
Normand McElligot
Claire Ouellette
Colette Bélanger

26 février :

Carole Meloche
Jacques Caissy
Yves Duhamel
Hélène Groulx

27 février:

Diane Bergeron, *prof. de broderie japonaise*
Romain Martel

28 février:

Huguette Provost

29 février :

Micheline Catalini

Rechercher de logement



Je cherche un 3 et demi au 1er étage avec un balcon ou avec un ascenseur. Je suis une personne retraitée et non-fumeuse. Je n'ai pas d'animaux. Je suis une personne calme qui recherche un logement mieux adapté à ma situation.

Jerina Collie 514-367-5201

Nos sincères condoléances aux conjoints (es) et famille

*Orielle Hinkson-Prescod soeur de Jannita Prescod (membre) est décédée au mois de janvier

*André Moisan (bénéficiaire) est décédé en janvier dernier conjoint de Marie-Mai Gagnon

*Charles Wildmer frère de Walter et Joyce Wildmer

*Monsieur Deschambeault, ancien bénévole au transport accompagnement médical le 16 janvier 2020

*Ginette Bergeron, bénéficiaire de la popote roulante est décédée le 18 janvier 2020

Clinic taxes for 2019



The tax clinic offers low-income people aged 50 and over residing in the LaSalle borough the possibility of having their tax returns filled out free of charge. A cost of \$ 3 is required for the copy (mandatory) of your tax return.

Friday March 13th, 20th, 27th et April 3rd & 17th

Eligibility Criteria:

- * **Persone living alone: maximum annual income \$25, 000**
- * **Couple : maximum annual income \$30, 000**
- * **Interest (less than \$1,000)**
- * **Owner is not eligible**

Must be registered by phone at 514 364-1541

February, Black History Month



Dr Carter G. Woodson was born in the United States in 1875, died in 1950 and he instigated “Negro History Week” in February 1926. February was chosen because it was, for great slavery abolitionists, Frederick Douglas and Abraham Lincoln, their birth month. This historian revealed through his career and his work, another version of history. He created a scientific analytical flow of black people in universal history. He fought society’s racism and prejudgments. His biggest dream was to integrate African history in schools study program. He would not be content that African history was taught, but that it was so in a respectful and sensitive manner as to promote diversity.

“Negro History Week” became “Black History Month” in 1976 during the America’s bi-centennial festivities. It was made so to faithfully and objectively commemorate Black people’s history. It is celebrated in all metropolitan regions of North America, Africa, France, the Caribbean, Central America and South America. Many activities are offered, see the website.

(credits : <https://moishistoiredesnoirs.com/>)



Gagnants activité partage - Winners half & halg

Janvier 2020 / January 2020

January, 10th 2020/ 10 janvier 2020 : Jacquelin Éloquin

January, 17th 2020 / 17 janvier 2020 : Jean-Paul Dupuis

January. 24th 2020/ 24 janvier 2020 :

January, 31 th 2020/ 31 janvier 2020:



février 2020



Centraide

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

dim.

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

1

2

3

4

5

6

7

8

Atelier de cuisine
Avec Rajaa

Rencontre d'info:
Parkinson MTL

9

10

11

12

13

14

15

Inscription Cinque
d'impôt

Ligue du vieux
poêle
Dîner com.
Rôti de boeuf

Atelier végé

Saint-Valentin

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Atelier végé