



L'Express

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

Le financement demeure fragile!

SOMMAIRE :

Actualités	2
Développement social	3
Soutien communautaire	3
Bénévolat	4
Anniversaires	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Le coin des gourmands	7
Avis de décès	8
Petites annonces	8

Pour la deuxième année consécutive, des centaines d'organismes communautaires à Montréal et partout au Québec fermeront leurs portes les 2 et 3 novembre prochain pour dénoncer le manque de reconnaissance financière et de soutien du gouvernement, particulièrement dans le contexte de l'austérité.

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle soutient et se veut solidaire de certaines actions pour un meilleur financement de base des organismes communautaires parce que nous sommes autant à risque que les autres. **L'organisme ne fermera pas ses portes pour ne pas pénaliser les usagers.** Cependant, nous devons peut-être en arriver là un de ces jours si jamais les coupures nous empêchent de poursuivre notre mission et de continuer d'offrir les mêmes programmes à la population vieillissante de notre communauté. Espérons que nous pourrons compter sur un grand nombre d'aînés et une forte solidarité s'il advenait que de telles démarches soient nécessaires.

Comme nous vous l'avons déjà mentionné précédemment, en avril 2015, nous avons eu réellement peur de perdre plusieurs enveloppes ponctuelles de financement nous permettant d'offrir les services gratuits du Moulin Bus, du Carrefour d'information pour aînés et du travail de milieu auprès des aînés plus vulnérables. Également d'avoir des coupures dans le financement de base. Heureusement, les sources de financement se sont confirmées par la suite, mais uniquement pour un an en ce qui a trait au financement ponctuel.

L'année 2016-2017 demeure incertaine au même niveau car nous ne savons pas si les subventions ponctuelles seront au rendez-vous. Concernant le financement de base à la mission globale, il n'est pas non plus garanti. Il y a de plus en plus d'exigences et les sommes allouées n'augmentent pas considérablement d'une année à l'autre.

Souhaitons-nous un financement à la hauteur des actions et du bien que l'on fait!

Campagne Centraide 2015

Aidez-nous à atteindre l'objectif de l'organisme: 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\$. Les prix seront installés bientôt au bureau de l'administration : panier cadeau, billets de spectacle ...

NOUVEAUTÉ

Mur de générosité; chaque personne qui fera un don ou achètera un coupon de tirage pourra signer un logo Centraide et l'installer sur le mur de générosité afin de marquer sa solidarité.



Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

Dernière Chance : Projection documentaire



Pour la semaine nationale des aidants, nous recevons la réalisatrice Martine Asselin qui vient nous présenter son documentaire au sujet de son père atteint d'Alzheimer et du Parkinson, accompagnée de sa mère aidante naturelle. Le film nous invite dans l'intimité de sa famille puis dans celle des aidants qui entourent son père. Cette projection est une vaste réflexion sur la façon de vivre la maladie.

6 novembre de 9h30 à 12h00

Laissez-passer gratuit. Réservation obligatoire au bureau 210 ou par téléphone 514-364-1541

BANQUE DE RÉFÉRENCES PROFESSIONNELLES

Je vous rappelle que la banque de données pour les **références professionnelles** est disponible en tout temps. Nous pouvons vous proposer les services suivants:

- Aide ménagère, Homme à tout faire, Soins des pieds, Dame de compagnie, Coiffure etc..

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.**

Rencontre d'information et d'échange

Cette combinaison est-elle gagnante?



Les jeux de hasard et d'argent font de plus en plus partie du paysage quotidien de la société québécoise. Plus de 80% de la population adulte s'adonne à des jeux de hasard et d'argent et des sommes impressionnantes y sont quotidiennement englouties. Les joueurs ont souvent une compréhension erronée ou des attitudes superstitieuses face à leurs chances de gagner, d'où la nécessité de recevoir une information juste sur les jeux de hasard et d'argent et les risques qu'ils représentent. Le Carrefour d'information pour aînés vous invite à une rencontre d'information et d'échange en collaboration avec la Maison Jean Lapointe afin de démystifier les risques liés au jeu sous toutes ses formes.

Lors de la rencontre les points suivants seront abordés:

- les mythes et réalités des diverses formes de jeu (Comment fonctionnent les appareils de loterie vidéo?);
- les probabilités (Quelle sont vos chances réelles de gagner à la 6/49?);
- l'importance d'adopter des comportements sans risque face au jeu;
- les signes de jeu problématique;
- les ressources d'aide disponibles.

Ce projet de sensibilisation vise à rejoindre toutes les personnes intéressées à obtenir de l'information sur les risques liés au jeu sous toutes ses formes.

Vendredi 13 novembre à 10h00, local 211

Réservez votre place au bureau 210 ou par téléphone au 514-364-1541

Bonne retraite Mireille!

Le conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe souhaitent la remercier de tout cœur pour ses nombreuses années comme coordonnatrice des services à domicile et du bénévolat ainsi que depuis quelques années, responsable du programme PAIR au sein du Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Nous lui souhaitons une belle retraite et du temps de qualité pour elle et ses loisirs. Que la santé puisse lui permettre de profiter de la vie. **Son départ a été souligné lors de la grande soirée des bénévoles.**

Les personnes qui souhaitent lui écrire un petit mot, nous avons un cahier spécial à cet effet. Veuillez vous adresser à la réception avant le vendredi 6 novembre prochain. Pour ceux et celles qui souhaitent lui témoigner leur appréciation peuvent le faire à titre personnels (les).



Nomination au sein de l'équipe

Marie-Claude Legault a été recrutée au poste d'accueil et d'intégration sociale en mai dernier. À partir du mois de novembre, elle occupera les fonctions de coordonnatrice du maintien dans la communauté et du bénévolat en remplacement d'un départ à la retraite.

Le conseil d'administration, la directrice générale ainsi que toute l'équipe sont convaincus qu'elle pourra relever les défis de ce nouveau mandat et lui souhaitent longue vie au sein de l'organisation.



Semaine nationale de la sécurité des aînés



Plusieurs aînés désirent rester le plus longtemps possible à domicile afin de préserver leur autonomie et leur indépendance. Par contre, certaines personnes peuvent être plus vulnérables. C'est pourquoi qu'en 2007 le Conseil nationale de la sécurité mis sur pied la Semaine nationale de la sécurité des aînés. Cette initiative permet de faire la sensibilisation et la prévention d'outils permettant aux aînés d'avoir un environnement sain et sécuritaire.

Cette année, le thème de la semaine est: «Offrir un environnement conçu en fonction des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer».

Voici quelques conseils de sécurité liés à cette thématique du Conseil canadien de la sécurité:

- «Vérifier régulièrement le bon état de marche des extincteurs d'incendie, des détecteurs de fumée et des détecteurs de monoxyde de carbone.
- Utiliser des appareils ménagers munis d'un dispositif d'arrêt automatique et rangez-les loin des éviers et autres sources d'eau.
- Installer des équipements de sécurité dans la salle de bains, comme des barres d'appui, par exemple, pour prévenir les chutes.
- Utiliser des couleurs contrastantes pour permettre de mieux voir les marches et seuils. Évitez les tapis de couleur sombre parce qu'ils pourraient donner l'impression d'un trou.
- Consulter un ergothérapeute pour obtenir d'autres conseils de sécurité et pour adapter la maison afin d'en faire un endroit aussi sûr et agréable que possible.»

Le temps des cadeaux s'en vient à grands pas

Avec le mois de novembre, c'est le retour des préparatifs pour Noël. Nous vous rappelons donc que le temps d'Un geste qui vaut la peine est revenu !

Nous faisons appel cette année encore à votre générosité pour pouvoir offrir de petits cadeaux aux clients de nos services de soutien à domicile.

Vous pouvez apporter toutes sortes de cadeaux, sauf de l'alcool et des bougies. Les vêtements comme foulards, bas, châles, etc. sont acceptés. Toutefois, les chandails ou autres vêtements ajustés sont plus difficiles à donner puisque nous ne connaissons pas les mensura-

tions de notre clientèle.

Vous pourrez commencer à apporter vos présents à partir du 23 novembre. La distribution se fera le 18 décembre prochain.

Puisque nous parlons de dons, je vous rappelle que nous aurons besoin de bénévoles pour livrer les cadeaux. Il s'agit d'équipes composées chacune de 2 bénévoles : un chauffeur + un baladeur. Si vous êtes intéressé, venez donner votre nom au bureau. Nous allons avoir besoin de sacs cadeaux, de papier de soie et rubans pour l'emballage.

Cette année, nous devons renouveler

notre équipe d'emballage de cadeaux. Si ça vous tente d'exercer votre créativité, vous n'avez qu'à venir donner votre nom au bureau. L'emballage se ferait autour du 14 ou 15 décembre.

Ces cadeaux font un grand plaisir à tous les clients.

Mireille Rouleau

benevolat@cvmlasalle.org



Bénévole du mois

Nicole Millaire : Native du quartier de Pointe-St-Charles, Nicole est la troisième d'une famille de six enfants. Son père possédait le magasin de meubles « Roméo Rivard » de la rue Centre.

Elle fit ses études jusqu'en 9e année à l'école St-Jean-Évangéliste avec les Sœurs de Ste-Croix, puis sa 10e année à Esther-Blondin à St-Henri.

Elle décrocha un premier emploi à la Banque de Montréal après avoir complété son cours de secrétariat à Verdun. Elle occupera ce poste pendant 11 ans.

Elle prit ensuite un congé jusqu'à ce que son fils aille à l'école. Elle retourna donc

à son poste chez le même employeur pendant 10 ans.

La famille déménagea alors ses pénates à Rawdon. C'est à cet endroit que Nicole fit ses premières armes dans le domaine du bénévolat, auprès de la Société St-Vincent-de-Paul où elle siégeait au conseil d'administration et aussi à Rescousse Santé mentale. À ce dernier endroit, elle siégeait au conseil, donnait des cours de cuisine aux membres et leur offrait du transport pour leurs rendez-vous médicaux..

Après 20 ans, la famille Millaire revint à LaSalle. En même temps qu'elle prenait soin de son mari malade, Nicole est ve-

nue s'inscrire aux ateliers de tricot. C'est alors qu'elle a repris contact avec une ancienne compagne d'école, Joyce Widmer. Par cette dernière, elle a connu la popote roulante et est venue offrir ses services comme baladeuse à la popote.

Donc, depuis 2007, la popote roulante du Centre du Vieux Moulin de LaSalle peut compter sur sa présence le lundi aux 2 semaines pour livrer des repas chauds à ses clients.

Merci beaucoup Nicole pour votre implication et votre fidélité. Nous espérons que vous poursuivrez votre association avec le Vieux Moulin encore longtemps !

Départ à la retraite

Voici le moment venu de tirer ma révérence. Après plus de 25 ans au Centre du Vieux Moulin, l'heure de la retraite a sonné.

Je suis très reconnaissante de la chance qui m'a été donnée d'en apprendre autant pendant toutes ces années. C'est en effet au centre que j'ai fait mes premières armes sur un ordinateur et que j'ai appris à dactylographier correctement dans un premier temps. Je me suis aussi familiarisée avec le monde du commu-

nautaire, dont j'ignorais tout avant de travailler ici. C'est un univers fascinant et, parfois, déconcertant.

J'ai rencontré, sans exagérer, une multitude de personnes dont certaines fréquentent encore le centre, soit à titre de membre ou de bénévole. Plusieurs m'ont offert une leçon de vie inoubliable. J'emporte ces souvenirs précieusement dans mon cœur.

Le centre a prouvé maintes et maintes fois sa pertinence. Et ce n'est pas fini ... La

société en constante mouvance a énormément besoin d'un tel centre pour pallier le manque de services offerts par les gouvernements, plus préoccupés d'équilibre budgétaire que d'humanité.

Je souhaite longue vie au Centre du Vieux Moulin de LaSalle et à toutes celles et ceux qui font tourner ses ailes. La route est toute tracée, car les aînés de LaSalle vont avoir besoin de vous longtemps encore!

Mireille Rouleau



Bonne fête à ...

1^{er} novembre :

Michelle De la Sablonnière
Rosa Giovannucci

2 novembre :

Lise Laplante

3 novembre :

Johanne Dorais
Raymond Camden

4 novembre :

Carmen Rubio

6 novembre :

Francine Malo
Diane Marcil
Marie-Paule St-Amour

7 novembre :

Evelyn Farrell

8 novembre :

Louise Dussault
René Leduc
Denise Tremblay

9 novembre :

Henri Monarque
Lise Vary
Elise Murphy

10 novembre :

Mireille Lacoste
Nicole Roy
Michel Kaigle
Ian Duncan McDougal

11 novembre :

Bernard Legault

12 novembre :

Micheline Goyer-Garneau
Agathe Leblanc
Normande Larouche
Sebastiana Strazzulla

13 novembre :

Thérèse Cadieux
Elizabeth McPeak

14 novembre :

M-Claire Hurtubise-Gravel
Claudette Dionne,
prof de tricot et de couture

15 novembre :

Louise Bergeron

16 novembre :

Claire Barabé
Huguette Métivier
Jeannine Guérard
Lise Raynauld

Diane Brossoit

17 novembre:

Diane Boulet

18 novembre:

Suzanne Dansereau

19 novembre:

Claire Martineau

20 novembre :

Thérèse Dubé
Sylvie Lauzon

21 novembre :

Julie-Odile Parent

22 novembre :

Diane Rouleau

23 novembre :

Jeanne D'Arc Rioux
Diane Cossette
Sylvie Gélinau, *prof de peinture déco*

24 novembre :

Claire Séguin

25 novembre :

Francine Mercier
Fernande Gamache
Sylvie Mercier

Thérèse Boisclair
Renée Daoust

26 novembre :

Michelle Rivest

27 novembre :

Louise Rozon
Colette Germain
Beverly Penning Evans

28 novembre :

Micheline Girard
Diane Bélanger
Nicholas Zizian

29 novembre :

Denise Bibeau
Muguette Tittley
Mariette Viau
Liette Morin
Jannita Prescod
Cécile Richard
Denise Dubois
Marie Levac, *prof de découpage et Faux finis & bricolage*

30 novembre :

Lydia Abad
Danielle Gratton
Christiane Ward

Ateliers d'écriture créatrice

Voici un texte de Marcelle Rose-Pressseau dédié à Claudette Dionne, en ce mois de son anniversaire.

LES RETAILLES DE MA VIE

Ma vie est un « patchwork ». Elle est faite de mille et une retailles de formes et de couleurs différentes. Certaines sont venues de tissus précieux, d'autres de vieux vêtements usés.

Ce velours rouge me rappelle mon père qui était si chaleureux.

Cette soie fragile c'est mon frère, décédé trop jeune, hélas.

De multiples pièces de coton multicolores me font penser à ma mère et ses nombreux talents. La toile bleue ressemble à mon époux à la solidité tranquille.

Du satin doux et du satin broché : mon garçon si

tendre et ma fille qui a du caractère.

La bure et le jute? Eh bien, oui! Ce sont mes grands-parents Omer et Régina, les cultivateurs si près de la terre.

Ma courtepointe, ma vie, se déroule et s'étend pour réchauffer mes vieux jours.

Mon enfance de laine beige,
mon adolescence de rubans arc-en-ciel,
mes études de serge grise,
mon mariage de dentelle blanche,
mes maternités de flanelle bleue et rose,
mes maisons de papier éphémères,
ma retraite d'acétate brillante, s'y blottissent .

Toutes ces fibres seront, finalement, un jour, recyclées. C'est la vie!

Et je partirai dans un kaléidoscope lumineux...

Babillard

Dîner de Noël

Mardi le 1er décembre 2015



Menu traditionnel

Tourtière, dinde, purée de pommes de terre, légumes
Dessert, thé et café.

**Billets en vente au bureau : 7\$
(membres seulement)**

DÎNER DE FIN DE SESSION

Dans la semaine du 7 au 11 décembre prochain plusieurs groupes choisissent d'encourager le Café des aînés et nous l'apprécions grandement.

En réponse à une suggestion de l'an dernier, l'équipe vous propose cette année 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 pourrions 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 participation!

INSCRIPTIONS/REGISTRATION JANVIER/JANUARY 2015

23 au 27 novembre/november : 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.

30 novembre/ November au 4 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

Bulletin Board

FROZEN MEALS

Don't forget that you can purchase frozen meals from the cafeteria at the cost of 3,50\$ a plate. Ask the staff for the available selection .



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 23rd and they will be delivered on December 18th. 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. Last year, because of your generosity, the volunteers delivered gifts to 68 people. Thank you !

Activité de partage Half n' Half

Gagnants d'octobre Winners for October

02 : Louissette Charland, 92,50\$
09 : Noëlla Rousseau, 77,00\$
16 : Huguette Provost, 66,50\$
23 : Réjeanne Marcotte, 75,75\$
30 : Murielle Volikakis 74,75\$

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

Les billets sont vendus dans les classes par la réceptionniste.

Tickets are sold in the classrooms by the receptionist.

La folie des déjeuners au Café des aînés !



Les mardis et jeudis du mois de novembre

Serviç de 7h30 à 10h

Prix : 4,00\$

(jus d'orange et café/thé inclus)

Vous pourrez choisir votre menu parmi les suggestions suivantes :

**Grilled cheese avec jambon et fruit
OU Pain doré (2) et fruit OU Crêpes (2) avec jambon
OU Croissant jambon-fromage
OU Bagel jambon-fromage et fruit**

2e café gratuit avec votre petit-déjeuner !

B O N A P P É T I T !!!

L'ÉQUIPE DE LA CUISINE VOUS ATTEND EN GRAND NOMBRE...

Le coin des gourmands

Pétoncles sauce au miel

4 à 6 pétoncles géants
1 c. à thé de beurre
2 c. à soupe de miel
lues
3 à 4 tomates cerise
Sel et poivre

1 échalotte française
4 c. à thé de vin blanc
1 pincée de graines de coriandre mou-
1 c. à thé sauce soya

Faire revenir l'échalote dans le beurre et y ajouter le vin vers la fin. Laisser refroidir quelques minutes. Rajouter tous les autres ingrédients, sauf les pétoncles. Faire cuire les pétoncles dans une poêle très chaude 45 secondes de chaque côté. Y incorporer une noisette de beurre pour le deuxième côté pour les arroser. Présentation : mettre les pétoncles dans une assiette et les autres ingrédients sur chacun des pétoncles.

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC

Nos pensées vous accompagnent



Aurore Turmel : Cliente de la popote roulante, elle est décédée le 7 octobre des suites d'une chute à l'âge de 94 ans.

Francine Mercier : A perdu son beau-frère le 19 octobre dernier. Il est décédé après une longue maladie.

Yolande Martel : Son fils souffrant d'un cancer est décédé à la mi-octobre.

À vendre

Quadriporteur avec chargeur, panier et drapeau. À l'état neuf. On demande 1700\$. Info : 514.364-6615



RAPPEL

Nous vous rappelons qu'il est interdit de fumer dans la bâtisse, dans les entrées et à proximité des portes. Selon la loi, vous devriez être à 9 mètres de la porte. Mais si vous fumez sur le trottoir la distance sera suffisante.

S.v.p. essayer de respecter l'environnement avec vos mégots car il n'y aura pas de cendrier installé près de la bâtisse en référence à la loi.

Message aux usagers de la porte côté 4e avenue

Cette porte demeure fermée pour des questions de sécurité. Elle doit être maintenant utilisée exceptionnellement par les personnes à mobilité réduite, la clientèle du Moulin bus et pour les livraisons de nourriture et fournitures.

Les personnes qui persistent à utiliser cette porte doivent cependant respecter les directives et faire preuve de patience lorsqu'il utilisent la sonnette.

Également, il serait souhaitable que ces personnes puissent être respectueuses envers le personnel qui se déplace pour ouvrir les portes.

Merci de votre collaboration.

Petites annonces

À louer

Maison de campagne, habitable 4 saisons, à St-Anicet près du lac St-François. Tout équipée. Poêle combustion lente. À la semaine ou au mois.

Condo 5 1/2 pièces, meublé, à LaSalle. Près métro, parc, etc. À la semaine ou au mois.

Les deux parfaits pour des voyageurs ou des vacanciers. **Info : 514.922-6546**

Logement 4 1/2, haut de triplex. Balcon avant-arrière. Salle de bain rénovée. Frais peint. Pas d'animaux. Coin tranquille. Libre 1er décembre ou avant. **Info : 514.366-3027**

Logement 4 1/2, haut de triplex, partiellement rénové dans Riverside. Portes et fenêtres neuves. 2 balcons, entrée laveuse-sécheuse. Quartier tranquille. Aucun animal accepté. Disponible immédiatement. Couple ou personne seule. On demande 705\$ par mois. **Info : 773-6707**

Logement 5 1/2 pièces, chauffé au mazout, radiateurs à l'eau, très éclairé, planchers de bois franc, stationnement arrière entretenu, une auto par logement, possibilité d'un garage, balcon. Maison tranquille, bien située, rue Clément, près arrêt 113, pont Mercier et autoroute 20. Personne seule ou couple. Non fumeurs. Pas d'animaux. Références demandées. On demande 825\$ par mois. **Info : 514.366-3044**

L'équipe de l'Express

Responsable: Mireille Rouleau
Collaboratrices régulières : Hélène Lapiere, Marie-Salima El Kasmi et Émilie Laplante
Impression: Marie-Claude Legault
Merci aux membres et bénévoles collaborateurs.

L'Express est publié 8 fois par année, de septembre à avril à l'intention des membres, des bénévoles et des bénéficiaires du Centre. 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 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



Page Facebook : Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Téléphone : 514.364-1541
Télocopieur : 514.364-6565