



Centre du
Vieux Moulin
de LaSalle

SOMMAIRE :

Activités	2
Bénévolat	3
Services à domicile	3
Ateliers d'écriture	4
La Ligue du vieux poêle	4
Anniversaires	5
Le grain de sel des membres	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Mobilisation citoyenne	7
Le coin des gourmands	7
Avis de décès	8
Petites annonces	8

L'Express

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

Le financement du milieu communautaire est à risque plus que jamais!

Par Hélène Lapière, directrice générale

En ce début d'année 2015, la conjoncture économique est l'un des sujets d'actualité les plus criants au sein de plusieurs milieux et aussi celui du communautaire. Nous sommes loin d'être à l'abri des coupures à plusieurs niveaux. Revenons quelques instants en 2014 où tout cela a commencé avec ces multiples annonces de coupures et l'arrivée de lois l'une après l'autre ainsi que l'évaluation de l'ensemble des programmes. Cette révision des programmes paralyse actuellement plusieurs partenaires financiers. Nous demeurons sans réponse au niveau des subventions dédiées aux initiatives communautaires.

En ce qui nous concerne, nous recevons du financement récurrent de Centraide du Grand Montréal et de l'Agence de la Santé et des Services sociaux de Montréal. De plus, nous avons besoin de financement supplémentaire pour divers projets, tels que: Moulin Bus, Carrefour d'information pour aînés, travail de milieu, PAIR, Café des aînés, le développement social et le soutien communautaire.

Or, la vague d'insécurité qui s'est déjà fait sentir en mai 2014 avec des premières coupures du côté de Centraide, qui n'avait pas atteint ses objectifs de campagne, se poursuit avec le programme Alliance du ministère de la Solidarité sociale du Québec qui bat de l'aile en ce début d'année. Au niveau de l'Agence de Montréal et du ministère des Aînés, il n'y a rien de concret sur la table pour nous rassurer dans un avenir rapproché.

Sans vouloir vous alarmer, il est important pour nous que vous soyez conscientisé à l'effet que les temps sont incertains et qu'il y a un réel vent d'austérité à l'égard des milieux comme le nôtre et à d'autres niveaux qui touchent l'ensemble de la population. La reconnaissance financière n'est pas au rendez-vous et les besoins de la population sont grands.

Nous devons nous préparer au pire scénario et envisager des mesures réalistes pour la survie de plusieurs de nos activités et services. Par chance, notre organisme s'assure d'une saine gestion des fonds alloués pour sa mission globale et les projets. Les prochains mois seront révélateurs en espérant que les nouvelles soient plus positives pour le bien-être des aînés de notre communauté.



Rencontre d'information et d'échange: Le jeu démystifié - Prévenir le jeu problématique

Au Québec, les jeux de hasard et d'argent sont de plus en plus présents. Plus de 80 % de la population adulte s'adonne à ces jeux, et des sommes impressionnantes y sont quotidiennement englouties. Environ 2 % des joueurs risquent de développer un problème de jeu, ce qui représente plus de 100 000 Québécois.

L'atelier a pour objectifs de sensibiliser la population aux risques liés aux jeux de hasard et d'argent en lui offrant de l'information sur:

- ◇ Les mythes et réalités des diverses formes de jeu (comment fonctionnent les appareils de loterie vidéo?);
- ◇ Les probabilités (quelles 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 disponibles pour obtenir de l'aide.



Vendredi 27 février 2015
À 10h00, local 211



Inscription obligatoire au bureau 210 ou par téléphone au 514-364-1541

Le retour de la clinique d'impôts en mars

La clinique d'impôts du Centre du Vieux Moulin de LaSalle 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.

La clinique d'impôts 2015 se déroulera comme à l'habitude au mois de mars

Les vendredis **6, 13, 20 et 27 mars 2015**



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

- Personne seule: revenu annuel maximal de 22,000\$
- Couple: revenu annuel maximal de 28,000\$.
- De ces montants, il ne peut y avoir plus de 1000\$ d'intérêts et les propriétaires ne sont pas éligibles.

Toutes les personnes intéressées par ce service doivent prendre rendez-vous pour en profiter à compter du **9 février, 9h00.**

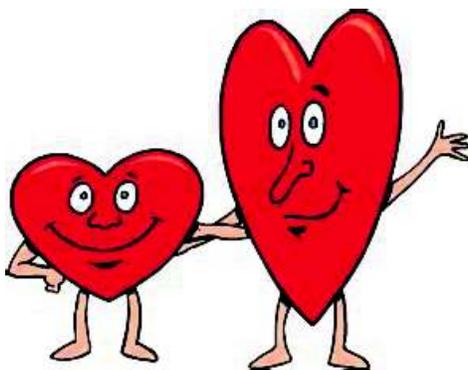
Inscriptions au bureau 210 ou au 514.364.1541

Définitions du bénévolat

Le bénévolat, c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps.

Le bénévolat ne connaît d'autres lois que le besoin de l'autre, percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions nécessaires.

L'engagement bénévole, ne serait-ce pas là une façon d'humaniser une société qui s'individualise de plus en plus?



Le bénévole n'a pas d'attente en retour.

Le bénévolat, c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat, c'est un cheminement personnel : c'est une fenêtre ouverte sur le monde.

Le bénévolat a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix.

Plusieurs personnes font du bénévolat au Centre du Vieux Moulin de LaSalle, pourquoi pas vous ?

Bénévole du mois

Marcelle Simard : L'aînée d'une famille de trois filles, Marcelle est native du village de St-Bruno près d'Alma au Lac St-Jean. Son père était agriculteur et sa mère enseignante.

C'est à Alma que Marcelle a fait toutes ses études, du primaire jusqu'à l'école normale. Elle a en effet suivi les traces de sa mère et a choisi l'enseignement pour en faire une carrière.

En 1967, après avoir pris mari, elle alla s'installer en Ontario où elle perfectionna sa connaissance de l'anglais.

De retour au Lac St-Jean, elle enseigna l'anglais langue seconde aux élèves du secondaire d'Alma.

En 1987, la famille, qui comptait maintenant 2 filles, prit le chemin de Montréal où le mari de Marcelle tenait un resto minute chez Harley Davidson.

En 2012, elle prit sa retraite et devint membre du Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Elle s'est d'abord inscrite à l'atelier « Pages de ma vie », puis en peinture, en aérobie sans saut, elle participe à l'activité de Scrabble, fait des visites d'amitié en plus de faire partie du conseil d'administration du centre.

Pour occuper le peu de temps qui lui reste, elle va entreprendre Bien vieillir et agrandir son réseau, tout en se dévouant au Club des Petits-déjeuners à l'école de sa petite-fille

et, dernièrement, elle est devenue marguillière à la paroisse St-Nazaire. Ouf !

Quand on lui passe la remarque qu'elle ne doit pas être souvent chez elle, elle répond que ç'a l'air pire que c'est !

Marcelle est le parfait exemple de la personne qui, bien que loin de son coin de pays, refuse de se laisser aller à l'ennui et à la déprime. Elle se rend utile autour d'elle et donne un sens à sa vie. Une bien belle personne !

Bravo ! Vous êtes un exemple à suivre. Merci de nous avoir choisis comme cadre de votre implication. Nous sommes les plus grands gagnants !

Bénévoles recherchés

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle a besoin de bénévoles pour continuer à remplir sa mission.

Il y a des postes à combler à la popote roulante, à la cuisine et à la livraison.

Le Café des aînés a aussi besoin de personnes pour venir prêter

main forte au personnel en place, surtout les jeudi et vendredi, de 11h à 15h.

Bien sûr, nous aimerions pouvoir compter sur plus de bénévoles pour assurer le service de transport-accompagnement pour les rendez-vous médicaux ponctuels.

Comme vous voyez, il y en a pour tous les goûts. Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, contactez la responsable au local 212.

Mireille Rouleau

benevolat@cvmlasalle.org

Atelier écriture



La porte d'aéroport

Une porte qui s'ouvre, une porte qui se ferme et qui claque derrière soi, tant de beaux souvenirs : des rires, des amours, de la joie, de la peine, des fou rires, de la tendresse ...

Une porte d'aéroport qui claque derrière soi d'une façon insolente toute une vie.

Un départ pour une aventure et une arrivée dans un Monde nouveau et inconnu qui se devrait être aussi magnifique que celui qu'on a laissé, sinon l'aventure perdra son sens.

Une porte d'aéroport transparente, oui, transparente, car tout ce qui reste derrière cette porte je le verrai toujours comme dans ma mémoire, parfois clairement, parfois dans un nuage, parfois tout proche, parfois lointain, mais j'essaierai toujours de le voir.

Une porte transparente d'aéroport derrière laquelle je verrai toujours les larmes de ma mère et de mon père, que j'aimerais tant essuyer tendrement en revenant.

Mais on ne revient jamais, ou bien si on essaie de revenir rien n'est jamais pareil et c'est comme ça.

Texte : Rumi Haral

Participante de l'atelier d'écriture créatrice

À mon trésor, pour la St-Valentin

Grâce à ton amour inconditionnel et ton écoute attentive, tes câlins réconfortants, tes caresses qui me grisent, tu me combles ! Tu es toujours là pour moi : compréhensif et rassurant.

Oh ! Combien tu me fais effet ! Ta longue silhouette parfaite; ta démarche ondulante; ton dos bien droit malgré ton âge; ta chevelure rousse; ta tête bien ronde et tes yeux en amandes me séduisent.

J'aime même ta petite bedaine bombée et un peu tombante (que veux-tu, c'est l'effet de la gravité) Et puis ta moustache qui chatouille, m'amuse. Je ne parlerai pas de ton appendice, certains pourraient se scandaliser ...

Tu es sans contredit le plus beau mâle du quartier, mon chat adoré !

Texte : Marcelle R . Presseau

Animatrice de l'atelier d'écriture créatrice

La Ligue du vieux poêle



Pour le groupe d'hommes, nous attendons un invité spécial pour la rencontre du **3 mars**. Miguel Doucet viendra nous parler de la suite de son expérience sur le Chemin de Compostelle.

Nous sommes présentement en attente d'une confirmation pour un invité spécial au mois de février. La rencontre a lieu **mardi le 10 février**.

Si vous avez des suggestions d'invités qui seraient prêts à venir présenter une conférence gratuitement à la Ligue du Vieux Poêle, vous pouvez donner vos suggestions à Émilie au bureau 210 ou par téléphone au 514-364-1541

Bienvenue aux messieurs!



Bonne fête à ...

1er février:

Marie-Thérèse Moreau
Diane Aubut

2 février :

Danielle Deslauriers
Marie Di Cesare
France Vannobel, *prof. de courtépointe*

3 février:

Claire Proulx
Murielle Horan

4 février

Céline Brunet

5 février:

Lise Lacelle
Roy Desaulniers

6 février:

Michelle André
Cécile Fraser
Sylvie Chiasson, *assis- tante-cuisinière*

7 février:

Marthe Barthell
Jocelyne Carrier
Monique Joly
Marcel Guérard

8 février:

Lucienne Glémaud
Micheline Leboeuf
Antoinette Mazzalongo
Diane R. Bélanger
Francine Larin

9 février:

Diane Clément
Mireille Siguineau

10 février:

Jeanne Lefebvre

11 février :

Richard Tittley
Cécile Leblanc
Denise Fortin
Marie Félix
France Forest, *secrétaire- réceptionniste*

12 février :

Nagat Atallah
Roger Demers
Francine Legros
Maria Martini
Renée Thiffault
Diane Sylvestre

13 février:

Monique Logan
Rosianne Alain
Colette Gagnon, *coord. Ser- vices alimentaires*

14 février:

Monique Boileau
Monique R. Beaulieu

15 février:

Gabrielle Cheff
Linda Grégoire
André Presseau
Lucie Campeau
Marthe Thériault

16 février:

Johanne Bériault-Lussier
Cécile Fouquereau
Louisette Charland

17 février:

Diane Dubé

18 février:

Claudette Bernier
Rita Plaisance

19 février :

Normand Dagenais
Dorothee Lapierre
Alain Bibaud

20 février :

Marielle Bourgon
Ghislaine Poirier
Carmen Dubé
Francine Montpetit

21 février:

Noëlla Rousseau
Denise Lamontagne
Andrée Desgroseillers
Nicole Cassista

22 février:

Huguette Rhéaume
Rachel Legault
Joanne Ivanski

23 février:

Hélène Préfontaine
Claire Turcot

25 février:

Claude St-Pierre
Claire Dupéré
Gabrielle Leblanc

26 février :

Suzanne Levac
Linda Sand

27 février:

Diane Bergeron, *prof. de broderie japonaise*

28 février:

Huguette Provost
Liliane Lejeune

29 février :

Micheline Catalini

Le grain de sel des membres

Vieillir en beauté

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;
Sans remord, sans regret, sans regarder*

l'heure;

*Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.*

*Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir en beauté, c'est donner un coup de
pouce*

*À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.*

*Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
Être content de soi en se couchant le soir.*

*Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*

AUTEUR : INCONNU

RECHERCHE : CLAIRE PROULX

Babillard

Dîner communautaire

De la

St-Valentin

Mardi, le 10 février à 12h

Au menu :



Rôti de boeuf



Billets en vente au bureau : 7\$ chacun

Places limitées
Membres seulement

Dîner communautaire

Le mardi 17 mars à 12h



Au menu :

Ragoût de porc & légumes

Billets : 7\$

Billets en vente à partir du 10 février à 12h30 (membres seulement)

Atelier: Solution aux dettes

Vos dettes vous causent des soucis et vous ne savez par où commencer? Cet atelier gratuit présente différentes solutions possibles face à l'endettement afin d'y voir plus clair et de passer à l'action!



Quand? Lundi 16 février
Où? ACEF du Sud-Ouest de Montréal,
7734 Monk, coin rue Allard
Combien? GRATUIT

Inscription obligatoire
(514)362-1771

Bulletin Board

Lunch Club



To celebrate **Valentine's Day**, we will hold a special luncheon on **February 10th at 12 PM**. On the menu : Roast Beef. Tickets on sale at the reception, room 210, for **7\$** each. Hurry ! Places are limited and for members only.

Activité de partage Half n' Half

Gagnants de janvier Winners for January

- 9 : Mathieu Fleurent, 57,75\$
- 16 : Diane Dufresne, 93,25\$
- 23 : Myrielle Labissière, 87,75\$
- 30 : Jocelyne Vinet-Bourque, 94,50\$

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

La réceptionniste passe dans les classes pour vendre les billets.

The receptionist will sell tickets in the classrooms.

Bonne chance ! Good Luck !

The explanation ...

Brains of older people are slow because they know so much. People do not decline mentally with age. It just takes them longer to recall facts because they have more information in their brains, scientists believe. Much like a computer struggles as the hard drive gets full up, so too do humans take longer to access information, it has been suggested.

Researchers say this slowing down is not the same as cognitive decline. The human brain works slower in old age, said Dr. Michael Ramscar, but only because we have stored more information. Over time, the brains of older people do not get weak. On the contrary, they simply know more. Also, older people often get to another room to get something and when they get there, they stand wondering what they came for. It is NOT a memory problem, it is nature's way of making older people do more exercise. So there !

I have more friends I should send this to, but right now I can't remember their names. So please forward it to your friends ; the may be my friends too !

Appel à la mobilisation

Invitation à la deuxième partie 2015 du grand forum en développement social de LaSalle. Nous souhaitons mobiliser un groupe d'aînés afin de nous assurer que leurs préoccupations seront entendues et prioritaires dans les actions locales.

*Veuillez noter que vous pouvez assister sans contrainte à la deuxième partie, même si vous avez manqué la première partie.

12 février 2015 13h30

Où? Buffet Il Gabbiano - 1550 rue Lapierre, LaSalle

AU CHOIX

27 février 2015 17h30

Où? Aréna Dollard-St-Laurent - 707, 75^e Avenue, LaSalle

Donnez votre nom au bureau 210.



Le coin des gourmands

Gâteau renversé à l'ananas

1/2 t. de beurre

3 œufs

4 c. à thé de poudre à pâte

3/4 t. de lait

Garniture :

1/2 t. de beurre

1 c. à soupe d'eau

Cerises au marasquin

1 t. de sucre

2 1/2 t. de farine tout usage

1/2 c. à thé de sel

2 c. à thé d'extrait de vanille

2 t. de cassonade

8 tranches d'ananas

Préchauffer le four à 375°F. Dans une casserole, faire fondre 1/2 tasse de beurre. Ajouter la cassonade et l'eau. Brasser à feu moyen jusqu'à ce que la cassonade soit fondue. Étendre les ananas dans un moule de 14X19X2. Ajouter une cerise au centre de chaque tranche d'ananas. Verser la cassonade fondue sur le dessus et réserver.

Dans un bol, défaire le beurre en crème. Incorporer le sucre, puis les œufs 1 à 1. Dans un autre bol, tamiser les ingrédients secs. Ajouter au mélange d'œuf en alternant avec le lait. Parfumer avec la vanille.

Étendre la pâte sur les ananas par cuillerée. Mettre au four à 375°F pendant environ 30 minutes. Servir avec de la crème glacée.

Nos plus sincères condoléances

Johanne Bériault-Lussier : A l'âge de 93 ans, perdu son père, **Gilles Bériault**, en décembre. Ce dernier avait été longtemps participant des ateliers de sculpture. Il était âgé de 85 ans.

Claudette et Roméo Lacombe : Leur fille a perdu son combat contre le cancer le 5 janvier.

Pierrette Marcoux : Sa sœur de 87 ans est décédée le 20 janvier.

Mireille Lacoste : Son père s'est éteint au mois de décembre à



Fraude : Ce n'est pas votre petit-fils

Depuis quelques mois, dans la région de Montréal, plusieurs personnes âgées sont victimes de fraudeurs qui se font passer pour des proches en détresse afin de leur soutirer de l'argent.

Dans la plupart des fraudes, l'un des suspects contacte une personne âgée en se faisant passer pour son petit-fils. Le fraudeur raconte alors qu'il est en prison et que sa voix est différente en raison d'une fracture du nez causée par un accident.

Par la suite, il passe le combiné téléphonique à un complice se faisant passer pour un avocat. Celui-ci réclame alors 4350\$ pour permettre au prétendu petit-fils de sortir de prison.

Dans un cas, les suspects se sont présentés en personne chez l'aînée afin de lui soutirer de l'argent. Dans un autre cas, les fraudeurs ont demandé les informations bancaires à leur victime par téléphone. Chaque fois, ils ont pressé leur victime d'agir rapidement.

Les policiers recommandent de ne jamais envoyer d'argent sans avoir bien identifié la personne. Pour ce faire, ils suggèrent aux citoyens de poser une question dont seul un membre de la famille connaît la réponse. En cas de doute, la personne sollicitée devrait contacter un autre membre de la famille pour valider l'information.

Les policiers rappellent de ne jamais donner de renseignements personnels par téléphone et sans avoir bien identifié son interlocuteur. Si vous pensez être en contact avec un fraudeur, prenez le plus de renseignements possible, tel son nom, son courriel et le numéro de téléphone où vous pouvez le rejoindre. Communiquez les renseignements le plus rapidement possible à la police, soit en vous rendant au poste de quartier ou en appelant le 514-280-2222.

Pour plus d'information, contactez l'agent socio-communautaire, Rachel Desmarais, du poste de quartier 12 au 514.280-0414

Petites annonces

À VENDRE



Bureau d'ordinateur
On demande 30\$



Fauteuil en cuir on demande 70\$
Cause : déménagement.

Info : 514.363-2754

Support en bois inclinable pour sculpture. On demande 50\$.

Barre d'appui pour le bain Aquasense. On demande 35\$.

Jupon de lit double blanc en dentelle française. On demande 20\$.

Pour info : 514.365-5992. Cause déménagement

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

Télécopieur : 514.364-6565