



LE
CENTRE
DU
VIEUX
MOULIN DE LASALLE

L'Express

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

SOMMAIRE :

Activités	2
Bénévolat	3
Services à domicile	3
Services d'entraide divers	4
Saviez-vous que...?	4
Anniversaires	5
Le grain de sel des membres	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Cours et ateliers	7
Le coin des gourmands	7
Avis de décès	8
Petites annonces	8

Bonne Année 2015

Santé, bonheur, sérénité

De toute l'équipe du Vieux Moulin !





POURQUOI J'ÉCRIS.

J'écris pour transmettre un message, me livrer, m'évader, voyager, rêver, inventer, créer et me réaliser. J'écris parce que mes joies et mes peines, mises sur papier, m'aident à me comprendre, identifier mes besoins et mieux diriger ma vie. Je veux parler d'amour à ceux que j'aime, je veux rendre grâce pour les petits bonheurs quotidiens, je veux laisser des contes à mes petits-enfants. Ma tête est pleine de souvenirs et en les racontant, je préserve mon histoire et celle du Québec du XX^{ième} siècle.

Quand je lis une belle phrase... J'aimerais l'avoir écrite. Quand l'émotion m'envahit, à la lecture d'un roman... Je voudrais y être... Je n'écris pas pour publier, être célèbre ou faire carrière; je le fais parce que j'aime ça; pour moi d'abord et pour vous en toute amitié. Et vous? Pourquoi et pour qui écririez-vous? Ça vous tente de le faire en bonne compagnie? Quelques personnes amicales et discrètes, partageant votre intérêt, vous invitent à les rejoindre à l'atelier d'écriture créatrice.

Au plaisir de vous y accueillir,
Marcelle Rose-Pressseau, animatrice

Les Ateliers d'Écriture Créatrice

Quand: Tous les mardis après-midi à 13h30 à partir du 20 janvier.
Coûts: Inscription dès maintenant au coût de 50\$ + carte de membre à 10\$ au local 210.



Crédit d'impôt pour les activités

Revenu Québec a instauré un crédit d'impôt remboursable pour les frais d'activités pour aînés. Le crédit d'impôt remboursable peut atteindre 40\$ par année et sera accordé aux personnes de 70 ans et plus à faible ou moyen revenu qui s'inscrivent à des programmes d'activités reconnus.

Cette année, vous pourrez bénéficier d'un crédit d'impôt remboursable égal à 20% du moins élevé des montants suivants: 200\$ ou le total des dépenses admissibles payées dans la période visée par le particulier ou la personne qui est conjoint au moment du paiement.

Critères d'admissibilité:

- Les activités payées et ayant eu lieu après le 4 juin 2014;
- Les personnes de 70 ans et plus au 31 décembre 2014;
- Particulier dont le revenu pour l'année n'excède pas 40,000\$
- La personne ne doit pas être exonérée d'impôts

Ceux et celles qui correspondent aux critères d'admissibilité et qui souhaitent avoir un reçu de l'organisme pour bénéficier de ce crédit peuvent en faire la demande au bureau 210. Seules les personnes ayant fait une demande pourront avoir un reçu officiel. Votre demande de reçu doit être faite avant le 30 janvier 2015.

Un geste qui vaut la peine

Un geste qui vaut la peine

Un gros merci à Manon Bourbonnais, Monique Genest, Lisette Mongeau, Yvette Fortin ainsi qu'à notre nouvelle recrue, Rachel Grenier, qui ont mis la main à la pâte pour envelopper les cadeaux que vous aviez apportés. Ce sont maintenant des expertes !

Douze équipes de deux bénévoles se sont chargées, pour leur part, de la livraison : Donald Fréchette, Rachel Grenier, Diane Ste-Marie, Diane Côté, Raymond et Claudette Dionne, Joël Donohue, Christiane Ward, Lorraine Ste-Marie, Charlotte Lemonnier, Denise Ste-Marie, Sylvie Chiasson, Martine Tremblay, Suzanne Denis, Denyse Constantineau, Rollande Lapointe, Jean-Maurice Boisvert, Diane Clément, Roger et Jocelyne Bourque, Jean-Michel et Monique Chagnon, Serge Guénette, Diane Maheu. En tout, 75 cadeaux ont été emballés et remis aux clients des services de soutien à domicile.

Merci à tous ceux et celles qui ont donné des cadeaux, à celles qui les ont emballés et à ceux et celles qui les ont livrés. Vous avez fait plusieurs heureux en ce temps des Fêtes !

Mireille Rouleau benevolat@cvmlasalle.org

Bénévole du mois

Louise Morin : Native du quartier St-Henri à Montréal, Louise est l'unique enfant d'une famille dont le père possédait un commerce de produits d'entretien : Shin-ex.

La famille étant partie s'installer sur la Rive-Sud, c'est à Château-guay qu'elle fit ses études primaires et secondaires. Elle fréquenta ensuite le CEGEP de Valleyfield et compléta un baccalauréat en ressources humaines à l'Université de Montréal.

En 1976, elle décrocha un poste à la Fonction publique du Québec où, au fil des ans, elle occupa divers postes dans plusieurs ministères,

dont les Transports, l'Éducation, les Affaires sociales, l'aide sociale, entre autres. Elle put enfin exercer ses talents aux ressources humaines au ministère du Travail, puis à la CSST, à la SAAQ et, enfin, au bureau du curateur public.

Entre temps, elle a convolé en justes noces avec André, le 22 décembre 1983.

Après avoir pris sa retraite en 2010, elle chercha de quoi s'occuper. Ayant entendu parler des Carrefours d'information pour aînés, elle est venue offrir ses services comme bénévole pour ce nouveau volet offert par le Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Au début, elle

se concentra sur l'aide aux formulaires, puis donna un coup de pouce à la préparation du premier Salon des aînés. Elle avoue avoir eu un coup de cœur pour le centre dès sa première visite. Elle dit y avoir senti une âme, un esprit d'équipe qui lui ont beaucoup plu. Tellement que, lorsqu'un poste s'est libéré au conseil d'administration, elle a postulé et l'a obtenu. Elle continue à faire profiter l'organisme de ses nombreux talents en soutenant différents projets.

Merci Louise de la qualité de ton engagement et de ta présence lumineuse. Nous t'apprécions beaucoup !

Retour des activités communautaires



Reprise :
semaine du
5 janvier

Lundi: Sacs de sables 13h30

Mardi: Scrabble 9h

Loisirs du mardi 13h

Jeudi: La ligue de l'amitié 13h

Vendredi: Fléchettes 13h30

Dimanche: Quilles 9h30

*Merci aux
responsables
bénévoles qui
s'occupent
généreusement
de ces activités*

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*

Une bonne nouvelle CIA

C'est avec grand bonheur qu'en décembre dernier, nous apprenions que la Conférence régionale des élus de Montréal (CRÉ) nous accorde le financement nécessaire au maintien du Carrefour d'information pour aînés (CIA). Le CIA continuera d'offrir les services d'accompagnement individuel, les rencontres d'information et d'échanges, des événements grand public, la clinique d'impôts, la banque de références professionnelles et les kiosques mobiles d'information.

Quelques nouveautés sont prévues pour l'année à venir. En premier lieu, nous avons établi un partenariat avec le Groupe des aidants du Sud-Ouest afin de mettre sur pied un événement grand public au sujet des réalités qui les touchent. Le Carrefour d'information pour aînés, a aussi, l'intention d'informatiser la clinique d'impôt, qui se déroule au mois de mars, afin de maximiser le temps des ressources bénévoles et de rejoindre un plus grand nombre de personnes et autres...

Le CIA est aussi à la recherche de bénévoles pour consolider l'équipe déjà en place. Différents postes sont disponibles comme l'accueil lors d'événements, la recherche de documents et de services, la clinique d'impôts, l'organisation d'événements, l'aide aux formulaires etc..

Si vous souhaitez devenir bénévole ou vous avez besoin d'accompagnement individuel, vous pouvez contacter **Émilie Laplante au 514-364-1541 ou au bureau 210.**





Bonne fête à ...

1er janvier:

Denise Lapointe
Danielle Avon
Nathalie Goyer

2 janvier :

Ghislaine Grenier
Andrée Fournier
Aline Leroux
Carole Dupuis

3 janvier:

Lorraine Wohlleben
Florence Desgroseilliers

4 janvier:

Gaétane Gervais

5 janvier:

Claude Sazérat

6 janvier :

Lisette Giroux

7 janvier:

Céline Larouche
Céline Rousseau

8 janvier:

France Quenneville
Bunny Dumont

9 janvier :

Nicole Boudreault
Huguette Arsenault
Lise Dulude

12 janvier :

Monique L. Chagnon
Lucille Lefort
Hélène Ferron

13 janvier :

Diane Dumontier
Jeannine Everell

14 janvier :

Monique Soucisse
Carol Bernier
Doreen Allebone
Danielle Morin

15 janvier:

Claude Luc
Jeanne Leroux
William G. Hall

16 janvier:

Claire Pilon
Claire Besner

17 janvier:

Denise Laurin
Claudette Lorrain
Carole Leboeuf

18 janvier :

Claudette Chevigny
Suzanne Boucher, *resp. des quilles*

19 janvier :

Maureen Kellman
Eva Waltho

20 janvier :

Huguette Giroux
Sylvia Warren
Pierrette Marcoux

21 janvier:

Denise Brunet
Louise T. Bérubé
Francine Robert
Suzanne Jacques

22 janvier :

Pauline Legros
Pierrette Cadieux
Linda Smyk
Louise Bélanger

23 janvier:

Lyris Duncan
Lucie Roy
Ginette Pouget
Rachel Sablauskas
Mireille Allaire
Gilles Robichaud

24 janvier:

Louise Dagenais
Gilles Pelletier
Monique Bibeau
Hélène Harvey-Guay

25 janvier:

Guy Bossé

26 janvier :

Colette Beauchemin
Lucille Émard

27 janvier :

Francine Warren

28 janvier :

Jeannine Ouellette
Nicole Rochefort

29 janvier :

Roger Ancel

30 janvier :

Hélène Parent
Renée Panneton
Louise Brault

31 janvier :

Louise Sorel

Les directives internes en rappel

- Il est interdit de fumer partout dans l'immeuble, incluant les cages d'escalier et les toilettes.
- Il est interdit de boire et de manger dans les salles de classe pendant les cours et ateliers. Exceptionnellement nous permettons de manger dans les salles sur l'heure du midi seulement à cause du manque de place au Café des aînés.
- Lorsque vous utilisez la toilette, assurez-vous de la laisser en état de servir au prochain usager.
- **Toute** vente est interdite sans l'approbation de la direction.
- Il est interdit d'apporter de l'alcool et/ou d'en consommer sur place.
- Si vous manquez un cours, vous ne pouvez le reprendre un autre jour.
- Le téléphone au service des membres au bureau ne doit servir que pour de courts appels.
- Vous pouvez obtenir des photocopies au bureau. Le coût : 0,15\$ pour les copies 8 1/2 X 11 et 8 1/2 X 14 et 0,30\$ pour les copies 11 X 17. Il est préférable de connaître les dimensions voulues lorsque vous vous présentez pour faire faire une copie.

Merci de votre collaboration!

Votre attention S.V.P. : Bottes d'hiver perdues

Nous demandons la collaboration de tous. En décembre dernier, le jeudi 11 plus précisément, une paire de bottes courtes de couleur noire, pointure 6, étaient sur le chariot dans le corridor près du bureau en avant-midi. Elles appartiennent à une dame qui tient beaucoup à les récupérer. Si vous les avez prises par inadvertance ou que vous pensiez qu'elles étaient à donner, vu son emplacement sur le chariot, veuillez s.v.p. les retourner au bureau, nous les remettrons à leur propriétaire. Merci de votre collaboration.

Babillard



Au Café des aînés Dîners communautaires

Mardi le 20 janvier à
12h

Au menu : Rôti de porc



Mardi le 10 février à 12h:
Saint-Valentin

Au menu : Rôti de bœuf

Billets en vente au bureau au
coût de 7\$. Membres seule-
ment.

Places limitées.

Bulletin Board

Thanks for the gifts !

Thanks to all of you who brought in gifts for the clients of our home care services. We delivered them on December 19th . 91 people were the happy recipients of your generosity.



Internal Rules

To make sure that harmony reigns within our walls, here are a few rules to make life pleasant for everyone :

- Smoking is forbidden everywhere in the building, including the stairwells and the washrooms.
- Eating and drinking are forbidden in the classrooms except during lunch hour.
- Make sure you leave the washroom clean when you leave. No hand towels, sanitary napkins or diapers in the toilet bowl.
- If you miss a class, you cannot take it with another group
- No sale of any kind is allowed on the premises without the approval of the management.

Merci à ceux et celles qui ont apporté généreusement des denrées non périssables.

Elles ont été remises à La Société St-Vincent de Paul pour les paniers de Noël des familles dans le besoin à LaSalle.



Activité de partage Half n' Half

Gagnants de décembre
Winners for December

5 : Carmen Rubio, 99,25\$

12 : Anna Thériault, 91,50\$

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

La réceptionniste passera dans les classes pour vendre les billets dès le lundi 5 janvier 2015.

The receptionist will sell tickets in the classrooms from January 5th 2015.

Bonne chance ! Good Luck !

Cours et ateliers

Certains ateliers débutent plus tard

Mardi le 20 janvier :

Atelier d'écriture créatrice à 13h30

12 et 14 janvier

P.I.E.D.

Avis aux participants des cours/ateliers d'art

Prenez note que pour nettoyer vos pinceaux, vous devez utiliser le lavabo pro-

fond prévu à cette fin, tout en évitant d'y déverser des substances toxiques. S.V.P. ne pas utiliser le lavabo blanc prévu pour se laver les mains. MERCI!

IL RESTE DES PLACES DANS LES COURS

SUIVANTS :

Lundi : Découpage 3D PM
Zumba Gold Toning PM
PIED
Mardi : Sculpture AM
Bien vieillir et développer son réseau
Courtpointe PM
Zumba Gold

Ateliers d'écriture PM

Aérobic sans saut PM

Mercredi : Couture AM/PM

Peinture déco/faux vitrail PM

Broderie norvégienne PM

Tai chi

Jeudi : Sculpture AM/PM

Couture

Broderie norvégienne PM

Découpage 3D PM

Vendredi : Zumba Gold Toning

Broderie sur blanc

Dessin

À la découverte de la danse

Création médium mixte

AM/PM

Création textile et tricot

Bien vieillir et développer son réseau

Ce programme vise à 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.)

Offert en partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal les mardi de 9h à 12h. Gratuit. Carte de membre obligatoire.

Le coin des gourmands

Royaume des cieux

2 c. à thé de gélatine en poudre
1/2 lb de chocolat blanc haché
2 jaunes d'œuf
2/3 t. de crème 35%

1/4 t. d'eau froide
2 c. à table de sirop de maïs
1/2 t. de crème sûre
Fruits au goût pour le coulis ou chocolat noir fondu

Tapisser d'une pellicule de plastique un moule rectangulaire de 8x4 po en laissant dépasser la pellicule de chaque côté. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide, laisser gonfler 1 minute puis dissoudre au four à micro-ondes. Au bain-marie, faire fondre le chocolat blanc. Ajouter le sirop de maïs, la gélatine fondue et les jaunes d'œuf. Bien mélanger et incorporer la crème sûre. Dans un bol, fouetter la crème et l'ajouter délicatement à la préparation au chocolat en pliant. Verser dans le moule et réfrigérer jusqu'à fermeté, environ 4 heures. Couper en tranches de 3/4 de pouce et verser le coulis.

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC

Sincères condoléances

Gertrude Gravel :

Ancienne membre et cliente de la popote roulante, elle s'est éteinte le lundi 15 décembre dernier à l'âge de 78 ans des suites d'une longue maladie



Photo souvenir de monsieur André Lejeune avec l'équipe du Café des aînés lors du bel événement Mission Santé en novembre dernier.



C'est bientôt la clinique d'impôts

- 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 courant du mois de mars prochain. Les dates seront diffusées dans le journal de février.
- Les **critères d'admissibilité** sont les mêmes et sont exigés par les gouvernements, à savoir:
- Personne seule: revenu annuel inférieur à 20,000\$
 - Couple: revenu annuel inférieur à 26,000\$.
- De ces montants, il ne peut y avoir plus de 1000\$ d'intérêts. Les propriétaires ne sont pas éligibles.
- Toutes les personnes intéressées doivent prendre rendez-vous pour profiter de ce service. **Nous commencerons à donner les rendez-vous le 9 février.** Tout en gardant la formule habituelle, les bénéficiaires pourront

Petites annonces

À VENDRE

Bureau pour ordinateur et fauteuil en cuir noir. On demande 125\$ l'ensemble

Vaisselle de coin en bois d'érable. On demande 125\$

Dînette, table et 4 chaises, en bois d'érable. On demande 75\$.

Cause : déménagement. Pour info : 514.363-2754

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