



L'Express

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

Campagne centraide

SOMMAIRE :

Actualités	2
Développement social	3
Soutien communautaire	4
Bénévolat	5
Mission Santé	6
Anniversaires	7
Babillard	8
Bulletin Board	8
Le coin des gourmands	9
Avis de décès	10
Petites annonces	10

Activités au programme:

Objectif : 1500\$!



Don de 20\$ et plus, reçus d'impôts disponibles

Boîtes de collecte ..Et autres activités...

Coupons de tirage au coût de 2\$ chacun ou 3 pour 5\$

Prix:

Paniers de produits Avon et de friandises chocolatées

Ensemble de cartes de Noël faites main

Sac avec verres à bière

Cadre double pour photos

Couverture roulée

Sac de voyage

Petit banc et Cabaret en peinture décorative sur bois

Billets de spectacle concert « Évasions scandinaves » de l'Orchestre Métropolitain et Thé-causerie de l'Atelier lyrique de l'Opéra de Montréal.

Merci aux donateurs: Johanne Morin, Caisse Desjardins de LaSalle, Résidences funéraires Laurent Thériault, service de la culture de l'arrondissement LaSalle, Madame Cécile Éthier-Simard, Denis Routhier et Caroline Lussier

Tirage: aura lieu lors de l'événement « La folie des petits déjeuners » le jeudi 20 novembre prochain à 8h30

En manchettes ce mois-ci...

Dîner des fêtes

Page 8



Période d'inscription des Cours et Ateliers
page 8

Déjeuners spéciaux au Café des aînés
page 9



Plan pluriannuel et méthode d'évaluation



Démarche de révision de la planification stratégique
Depuis le mois d'avril 2014, l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle, avec l'aide d'un consultant bénévole, travaille sur l'actualisation des orientations stratégiques afin de se doter d'un plan d'action pluriannuel pour la période 2015-2018. Cet exercice de réflexion collective est enrichissant et permet de mobiliser plusieurs acteurs au sein de l'organisme, des partenaires locaux et des regroupements d'ânés autour des enjeux touchant la population de 50 ans et plus de LaSalle. Il est important pour un organisme comme le nôtre de s'assurer que la mission, les objectifs ainsi que de l'ensemble des programmes sont en lien avec les besoins de la communauté. La présentation de ces résultats devrait être à l'ordre du jour de la prochaine Assemblée générale annuelle 2015.



Formation sur l'évaluation pour et par le communautaire, au service de la transformation sociale

Des membres de l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle amorcent une formation par et pour le communautaire au service de la transformation sociale financée par Centraide du Grand Montréal. Cette formation permettra à l'organisme d'avoir des outils en mains pour mieux évaluer les impacts sociaux de ces actions. Cette formation sera un levier important dans la valorisation des interventions et l'amélioration des pratiques. Un comité de travail sera mis sur pied composé de plusieurs acteurs au sein de l'organisme afin de prendre part à des moments clés de cette démarche.

Relocalisation temporaire de certains cours



Les semaines du **3 et du 10 novembre prochain**, les cours suivants sont transférés à l'Église Notre-Dame du Sacré-Cœur:

- Danse en ligne
- Zumba gold et gold toning
- Yoga/lates douceur
- Aérobie sans saut
- Chorale
- Tai chi
- Tonus & Stretching
- Yoga / lates en forme

Ces cours auront lieu dans la **salle B de l'Église** dont l'accès est la porte à droite du secrétariat (**7671 rue Édouard**). Tout le matériel nécessaire sera sur place. Il y a des travaux majeurs et urgents qui doivent être effectués à la garderie CPE l'Aventurlure au plafond du local des tous petits. Les enfants doivent donc être relocalisés dans la bâtisse.

Merci de votre collaboration

Cuisine du Monde : Le Venezuela

Mardi 18 novembre 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 514-365-1541

Tirage : Pour les participants de la rencontre sur la santé auditive

Vendredi le 17 octobre dernier a eu lieu la rencontre d'information et d'échange sur la santé auditive offerte par l'Association des Devenus Sourds et des Malentendants du Québec, en collaboration avec la Table de concertation des aînés de LaSalle. Lors de cette rencontre M. Nadeau nous a remis un cadeau comprenant un Guide pour l'entourage d'aînés malentendants et DVD en lien avec les problèmes d'audition. Nous allons faire tirer l'ensemble parmi les participants de la rencontre.

Si vous êtes intéressés à participer au tirage, veuillez donner votre nom au bureau 210 ou par téléphone au 514-364-1541 avant le 28 novembre. Le tirage aura lieu au début du mois de Décembre.



Mobilisons-nous pour le 3e Grand Forum sur le développement social à LaSalle

Vous êtes tous invités à deux rencontres d'échanges dans le cadre du 3e Grand forum sur le développement social de LaSalle sous le thème **LaSalle, c'est mon quartier, c'est ma vie, je m'exprime!** Cet événement est l'occasion parfaite pour venir exprimer vos préoccupations et vos souhaits en lien avec le transport, le logement, l'environnement, les saines habitudes de vie, la santé et bien plus... Le 3e Grand Forum sur le développement social de LaSalle est l'occasion idéale pour vous, laSallois, de partager votre vision et vos idées du développement laSallois.

Soyez des nôtres, nous souhaitons former un groupe !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU BUREAU 210 OU PAR TÉLÉPHONE AU 514-364-1541

1ère partie : L'Esquisse d'une Vision

2ième partie : Grand Forum

Quand? 19 novembre 2014

Quand? 12 Février 2015

Au Choix: de 13h30 à 16h00 ou de 18h00 à 20h30

Au Choix: de 13h30 à 16h00 ou de 18h00 à 20h30

Où? Buffet Il Gabbiano, 1550 rue Lapierre, LaSalle

Où? Buffet Il Gabbiano, 1550 rue Lapierre, LaSalle



Le 28 novembre prochain: Journée sans achat «Donner léger»

Depuis 30 ans, de plus en plus de consommateurs à travers le monde participent à la Journée sans achat, initiée par [Adbusters](#). Le 28 novembre prochain, joignez le mouvement! N'achetez rien et profitez de l'occasion pour remettre à vos proches un [certificat d'exemption de cadeau](#)...

Pourquoi une journée sans achat ?

Pour **l'environnement** parce que la majeure partie des problèmes environnementaux sont causés par la surconsommation, le transport, le suremballage, les déchets...

Pour le **juste partage des richesses** parce que souvent la provenance de ce que l'on achète provient des pays plus défavorisés

Pour **des raisons budgétaires** parce que trop de familles s'endettent et se rendent malheureuses pour maintenir leur rythme effréné de consommation...

Pour **se simplifier la vie** car il y a tant de choses plus agréables à faire que de courir les magasins pour chercher des cadeaux à offrir à des gens qui n'en ont pas vraiment besoin...

Pour **retrouver d'autres valeurs** parce qu'il vaut mieux être qu'avoir
Toutes les raisons sont bonnes de participer!

Pour plus d'information

www.uniondesconsommateurs.ca

Source: Union des consommateurs

Certificat d'exemption de cadeau

publié par
l'Union des consommateurs
d'après Adbusters.org
l'ACEF de l'Est de Montréal
et l'ACEF Estrie



Puisque l'essentiel dans la vie ne s'achète pas...

cochez au besoin ☐ ...et puis j'ai déjà tout ce qu'il me faut
☐ ...le reste est vraiment trop cher

Je, soussigné, exempte avec plaisir _____
de l'obligation de m'acheter un cadeau
à l'occasion de _____

J'aimerais mieux... ☐ faire une promenade en nature ☐ partager un repas avec toi

☐ des bacs à tous les jours ☐ du bon temps ensemble ☐ jouer avec toi à / aux: _____

☐ toutes ces réponses ☐ ta suggestion: _____ ☐ la mienne: _____

et j'ai signé tendrement: _____

Un nouveau Départ!



C'est avec un brin de tristesse et beaucoup de gratitude que je vous annonce mon départ.

En effet, après 4 ans en poste en tant que coordonnatrice du soutien communautaire, le temps est venu pour moi d'aller relever de nouveaux défis sur le plan professionnel. C'est pourquoi j'ai accepté un poste de conseillère auprès de la fondation Leucan.

Cela a été un réel plaisir de travailler avec vous et pour vous ainsi qu'avec l'équipe du CVML. Je ne peux qu'espérer que mon avenir professionnel me permettra d'arriver dans un environnement de soutien similaire

dans lequel il m'a été permis d'évoluer jusqu'à maintenant. Je ne peux pas vous dire combien j'apprécie les connaissances qui m'ont été partagées et l'expérience que j'ai acquise ici. Bien que triste de devoir quitter un milieu de travail où j'avais un certain équilibre, beaucoup de confort et où j'avais tissé de nombreux liens significatifs, j'ai avec ce futur emploi, l'opportunité d'apprendre de nouveaux savoir-faire qui me permettront ensuite d'évoluer vers un plus grand potentiel pour mes futurs projets de vie.

Je quitterai donc officiellement le 6 novembre prochain mais je reviendrai « officieusement » jusqu'à la fin novembre pour poursuivre l'animation de mes groupes de soutien actuels. Je vous embrasse et je souhaite sincèrement tout le meilleur à venir pour le Centre du Vieux Moulin de LaSalle!

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 donc 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 mensurations

de notre clientèle.

Vous pourrez commencer à apporter vos présents à partir du 25 novembre. La distribution se fera le 20 décembre prochain.

Puisque nous parlons de dons, je vous rappelle que nous avons **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.

Ceux et celles qui voudraient essayer la livraison de la popote peuvent profiter de l'occasion pour tenter l'expérience. En effet, cette

journée-là, il y a moins de clients par route que d'habitude. Cela pourrait vous donner une petite idée du type de travail dont il s'agit. Toutes les personnes qui sont baladeuses (eurs) ont tous adoré dès la première fois. Alors, laissez-vous tenter, vous pourriez être agréablement surpris.

Mireille Rouleau

benevolat@cvmlasalle.org



Bénévole du mois

Gilles Alepin : Natif de Verdun, Gilles est issu d'une famille originaire d'Alep en Syrie. Son père avait déjà un frère qui vivait au Québec et il est venu le rejoindre. Ensemble, ils opéraient un commerce de bière d'épinette à St-Henri.

Septième d'une famille de huit enfants, il a fait ses études primaires à l'école Notre-Dame-de-la-Garde et son secondaire à l'école Richard. Il a ensuite complété deux années aux Hautes Études Commerciales en comptabilité.

Il s'est alors joint à ses frères à titre de comptable dans le magasin

de draperie et literie tenu par la famille sur la rue Wellington à Verdun. Il y restera jusqu'à sa retraite.

En 1999, il a pris part au Salon des aînés tenu à l'aréna Jacques-Lemaire où il s'occupait du kiosque du club de natation dont il faisait partie. C'est alors qu'il a rencontré des représentants du Club Optimiste des Rapides de LaSalle qui le convainquirent de se joindre à eux. Il y aide à la comptabilité, aux campagnes de financement (ex : vente de gâteaux aux fruits) et lors d'événements thématiques.

Depuis la mi-mars 2007, il est

chauffeur à la popote roulante du Vieux Moulin. Il livre des repas aux aînés en perte d'autonomie de LaSalle à toutes les deux semaines.

Il occupe également son temps en jouant au bridge chaque semaine tout en continuant la natation à l'Aquadôme de la rue Lapierre.

Gilles Alepin est un homme d'une grande gentillesse et d'une grande douceur. Plutôt réservé et timide, il est quand même d'un abord facile.

Nous lui sommes reconnaissants de son engagement de sept ans au centre, tout en souhaitant que ça continue !

Les aînés, une force vive pour la société

La Table de concertation des aînés de LaSalle pilote un tout nouveau projet sur le bénévolat. L'objectif du projet sera de faire prendre connaissance de l'impact du bénévolat fait par les aînés de la collectivité, de conscientiser le milieu sur l'implication bénévole des aînés dans le développement des collectivités, de reconnaître le bénévolat comme une solution envisageable à une meilleure qualité de vie, et de stimuler le bénévolat des aînés au cœur

des actions du milieu lasallois. Pour réaliser ce projet, la Table de concertation des aînés de LaSalle procédera en 2 phases : la première sera de bâtir le milieu, de stimuler des rencontres avec les aînés, de recueillir des témoignages, de prendre des photos en action afin de dresser un portrait du type de bénévolat fait par des aînés engagés dans notre milieu. Les aînés ainsi que les différents acteurs du milieu seront mobilisés dans ce sens.

Par la suite, il y aura une démarche de promotion et de reconnaissance avec les éléments du portrait en réalisant une exposition sur le sujet.

***Des formulaire de témoignages bénévoles sont disponible ici au local 210**

vous pouvez communiquer avec : Nancy Leduc, chargée de projet pour la TCA
514-691-8204

Nous avons organisé une belle journée juste pour vous!

Nous sommes privilégiés que la tournée provinciale Mission santé s'arrête chez nous à LaSalle et nous espérons que vous serez nombreux à ce rendez-vous juste pour vous! Des artistes que vous aimez seront présents pour vous parler de santé et vous divertir en musique. Il n'en coûte que 5\$ par personne et tous les aînés de LaSalle sont les bienvenus ...



André Lejeune



Soeur Angèle



Dr. Gilles Lapointe



Sylvie Dagenais-Douville



Carl Gauthier

la tournée Mission santé



En collaboration avec **Proxim**

André Lejeune et ses amis vous invitent à participer à la journée **MISSION SANTÉ**

- **Dr Gilles Lapointe** vous parlera de santé... positive!
- **Soeur Angèle** qui, avec son humour habituel, vous parlera d'alimentation santé.
- **Un pharmacien affilié à PROXIM** vous parlera du bon usage des médicaments.
- **André Lejeune** clôturera la journée en spectacle et en chansons.

Votre animateur de la journée sera **Carl Gauthier** accompagné de **Sylvie Dagenais-Douville** du Yoga du rire

Les billets sont en vente au coût de 5 \$ taxes incluses (voir les coordonnées au bas de l'affiche). Pour plus de détails, consultez le site Internet de **PROXIM** au www.groupeproxim.ca





Réservez-vous une boîte à lunch au coût de 7 \$

Achat des billets : Centre du Vieux Moulin de LaSalle
514 364-1541

Vendredi 28 novembre 2014 de 8 h 30 à 16 h
Au Théâtre du Grand-Sault du Centre Henri-Lemieux
7644, rue Édouard, Arrondissement de LaSalle, Qc, H8P 1T3

Chaque participant à une journée Mission Santé est éligible au tirage de plusieurs prix de présence.



Bonne fête à ...

1^{er} novembre :

Chantal Langevin
Michelle De la Sablonnière
Sandra Legault

2 novembre :

Lise Laplante

3 novembre :

Johanne Dorais

4 novembre :

Suzanne Toupin
Thérèse Dupuis
Carmen Rubio

6 novembre :

Francine Malo

7 novembre :

Evelyn Farrell
Dolores Trudel

8 novembre :

Louise Dussault
René Leduc
Denise Tremblay
Louise Goupil

9 novembre :

Henri Monarque

Lise Vary

10 novembre :

Mireille Lacoste
Nicole Roy
Michel Kaigle
Richard Rousseau
Ian Duncan McDougal

11 novembre :

Bernard Legault

12 novembre :

Micheline Goyer-Garneau
Agathe Leblanc
Normande Larouche

13 novembre :

Thérèse Cadieux
Huguette Lavallée
Elizabeth McPeak

14 novembre :

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

15 novembre :

Diana Aubé
Christiane Ladouceur
Louise Polevoy

16 novembre :

Claire Barabé
Huguette Métivier
Jeannine Guérard
Lise Raynauld
Francine Poirier
Diane Brossoit

20 novembre :

Carmen Nicodemo
Thérèse Dubé
Sylvie Lauzon

21 novembre :

Julie-Odile Parent

23 novembre :

Jeanne D'Arc Rioux
Diane Cossette
Michel Shank
Debora Askins
Sylvie Gélinau, *prof de peinture déco*

24 novembre :

Lise Eichler
Claire Séguin

25 novembre :

Francine Mercier

Fernande Gamache
Sylvie Mercier

26 novembre :

Richard Casavant

27 novembre :

Louise Rozon

28 novembre :

Micheline Girard
Diane Bélanger

29 novembre :

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

30 novembre :

Claire Dupras
Danielle Gratton
Christiane Ward

Les proches aidants parlons-en !

**Du 2 au 8 novembre 2014,
C'est la Semaine nationale
des proches aidants au
Québec.**

www.ranq.qc.ca
info@ranq.qc.ca
514-524-1959 ou 1-855-524-1959
Suivez-nous sur FACEBOOK

**SOUTIEN ET ENTRAIDE
AUX PROCHES AIDANTS**

Dorval, Lachine,
LaSalle et Verdun

Contactez-nous !

Depuis 1995, nous
améliorons la qualité
de vie des proches aidants.

514 564-3061

Site Web : www.groupeidesaidantsdusudouest.org
Courriel : groupeidesaidantsdusudouest@videotron.ca
200-8564, boul. Newman, LaSalle (Québec) H8N 1Y5



Babillard

Dîner de Noël



Menu traditionnel

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

Billets en vente au bureau : 7\$

INSCRIPTIONS/REGISTRATION JANVIER/JANUARY 2015

17 au 21 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.

24 au 28 novembre/november : Réservée aux membres qui veulent changer de cours/atelier ou en ajouter et aux residents de LaSalle. Reserved for members who wish to switch classes or take a new one and new members residing in LaSalle

1er/st au 5 décembre/december : Ouvert à toute personne de 50 ans et plus. Open to everyone over 50.

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 collecting gifts as of November 25th and they will be delivered on December 19th. 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 85 people.



Activité de partage Half n' Half

Gagnants d'octobre Winners for October

03: Huguette Provost, 84,00\$
10 : Joyce Widmer, 85,75\$
17 : Henriette Desrivieres, 68,75\$
24: Micheline Marquaire, 94,00\$
31 : Rita Pommerleau-Yeon, 86,50\$

**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

Servi de 7h30 à 10h

Prix : 3,75\$

(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

Petits pâtés de boeuf Parmentier

2 c. à table d'huile
2 ou 3 gousses d'ail hachées fin
1 t. de céleri haché fin
2 t. de bouillon de bœuf
1 t. chacun de pois, carottes en dés et maïs
1 abaisse de tarte maison

1lb de bœuf en petits cubes
2 oignons hachés fin
3 pommes de terre en petits cubes
Farine pour épaissir la sauce
1 c. à thé chacun de basilic, origan et poivre
8 moules à pâtés 5,5 (long & larg) X 1,5 prof

Faire revenir les oignons, l'ail et le céleri dans l'huile pour les ramollir. Ajouter le bœuf et faire brunir légèrement. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon et amener à ébullition à feu moyen-fort. Baisser le feu et ajouter de la farine pour épaissir la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne semi-onctueuse. Ajouter les épices et les autres légumes. Laisser refroidir. Tapisser les 8 moules de pâtes et remplir de mélange au bœuf. Couvrir de pâte. Cuire à 400°F 30 minutes. Vous pouvez congeler les pâtés avant de les cuire. Il faudra alors les cuire 55 minutes toutefois.

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC

Votre satisfaction est importante au Café des aînés



Nous avons eu certains commentaires constructifs à propos des changements observés à la variété et au goût des repas et soupes servis au Café des aînés. De plus, plusieurs personnes souhaitent avoir plus régulièrement des salades repas, du pouding chômeur et des carrés aux dattes. Ces desserts que vous aimez tant sont revenus cette semaine. Il y a eu des commentaires très positifs exprimés au sujet des desserts et des muffins.

L'administration remercie chaleureusement, les personnes qui ont pris le temps de venir nous en parler respectueusement. Comme votre satisfaction et votre présence au Café des aînés sont très importantes pour l'organisme, nous allons mettre les mesures et/ou solutions en place avec l'équipe de la cuisine pour remédier à la situation rapidement et assurer une nourriture toujours réconfortante.

En espérant atteindre votre entière satisfaction lors de votre prochain repas au Café des aînés



Nos pensées vous accompagnent

Gisèle Séguin : A perdu son frère à la fin d'octobre.



Petite annonce

À vendre

Jeu de ciseaux à bois pour la sculpture et matériel de peinture acrylique et aquarelle. Pour info : 514.488-2834

L'équipe de l'Express

Responsable: Mireille Rouleau
Collaboratrices régulières : Hélène Lapierre, Marie-Josée Auger et Émilie Laplante
Impression : France Forest.
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

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
Télocopieur : 514.364-6565