



L'Express

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

SOMMAIRE :

Services d'entraide divers	2
Bénévolat	3
Services à domicile	3
Festival de Théâtre et des Arts	4
Assemblée générale	4
Cours/steliers/activités	5
Info générale	6
Grain de sel des membres	7
Anniversaires	7-9
Babillard /Bulletin Board	10
Le coin des gourmands	11
Annonces	12

Mot de la direction

Bonjour à tous!

Ce journal, est l'un de nos moyens de communication avec vous, encore autant populaire pour notre plus grand plaisir. Celui du mois d'avril est le dernier de cette saison 2013-2014 et toujours bien rempli.

Ce mois-ci et en mai prochain, il y aura encore quelques activités: dîners au Café des aînés, une session printemps/été, l'assemblée générale annuelle, la fête de la rentrée le 28 août et j'en passe...

Le mois d'avril fait une belle place à la culture avec le Festival de Théâtre et des Arts qui propose: théâtre, exposition, cinéma et chorale (voir page 4). La programmation papier complète est disponible au bureau 210.

À l'occasion de l'exposition, nous souhaitons grandement, la participation des membres des cours et ateliers et mettre en lumière leurs créations de la saison. La beauté de cet événement vient, sans aucun doute, de vos réalisations. La plage horaire s'est agrandie pour accueillir plus de visiteurs.

Les professeurs vont vous demander de donner un peu de votre temps pour la garde des locaux. Votre implication est importante pour assurer la sécurité des créations et partager votre passion pour la discipline. Le succès de cet événement repose sur la participation de tous et chacun. Je vous dis un gros merci à l'avance.

L'Assemblée générale annuelle (voir page 4) est un rendez-vous important pour les mem-

bres d'un organisme communautaire comme le nôtre.

Lorsque les gens s'intéressent à la vie associative, ils réalisent tout le travail accompli, renforcent bien souvent leur sentiment d'appartenance, redécouvrent les activités et les services ainsi que l'apport important du bénévolat pour le bien-être des aînés.

Souhaitons que nous puissions compter sur la présence d'autant de personnes que l'an dernier à cette assemblée.

Un milieu de vie communautaire qui désire avoir une vision commune avec chacun des acteurs doit pouvoir compter sur l'implication de tous!



Hélène Lapierre,

directrice générale



AVIS DE CONVOCATION
Assemblée générale annuelle des membres
Judi 22 mai 2014 à 13h30
Théâtre du Grand Sault.

Avis de départ



C'est avec beaucoup de tristesse que la Directrice générale ainsi que les membres du Conseil d'administration vous informent du départ de Dorothée Lapierre, cuisinière au Café des aînés en mai prochain.

Après mûre réflexion et en collaboration avec son médecin et sa gestionnaire, il a été décidé d'un commun accord qu'elle quitterait son travail pour prendre soin d'elle afin de profiter au maximum de sa future retraite.

Les membres du CA et la direction de l'organisme apprécient grandement Dorothée et la remercie pour ses loyaux services et lui réitèrent qu'elle peut compter sur leur soutien et leur accompagnement.



Rencontre d'information et d'échange La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est la cause principale de perte de vision chez les personnes de 50 ans et plus.

La DMLA est une maladie évolutive qui s'attaque à la vision. La vue devient floue et déformée rendant les activités quotidiennes difficiles. Pierre Brisebois atteint de la DMLA viendra vous rencontrer et vous expliquer les défis liés à cette maladie.

Il est aussi le fondateur du Défi Pierre Brisebois qui a pour but de faire connaître la maladie, de faire avancer la recherche, d'amasser des dons et de donner espoir.

Le Défi Pierre Brisebois est un marathon de 30 km à LaSalle. Il est possible de faire un marathon de 5km, 10km ou 30km, en duo, en équipe ou en tandem avec des coureurs qui ont un handicap visuel.

Afin d'en apprendre plus sur la dé-

générescence maculaire liée à l'âge et le défi Pierre Brisebois, une rencontre d'information et d'échange aura lieu.

**Vendredi le 11 avril
à 10h00**

**Inscription obligatoire car les places
sont limitées au bureau 210 ou au
(514) 364-1541**



Session d'information : LA VIE ABORDABLE

Le 2 mai prochain, Hélène Leblanc, députée pour la circonscription LaSalle-Émard, viendra nous rendre visite dans le cadre du Carrefour d'information pour aînés. La rencontre portera sur les diverses solutions pour rendre la **vie plus abordable**. Dans un premier temps, la députée Hélène Leblanc abordera les sujets suivants: les services postaux, les pensions de retraite, les frais cachés au guichet ATM, les logements abordables. Dans un deuxième temps, il y aura une période d'échange et de question avec la députée.

Vendredi le 2 mai, à 10h00



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

*Places limitées

Semaine de l'action bénévole



La semaine de l'action bénévole permet de souligner l'apport de ces personnes généreuses dans notre société.

Les organismes comme le nôtre ne pourraient jamais offrir une aussi grande variété de services

aux aînés de LaSalle sans les bénévoles qui donnent de leur temps pour améliorer la qualité de vie de leurs concitoyens.

Merci donc à chacun et chacune d'entre vous pour tout le cœur et les efforts que vous mettez à la

tâche qui vous est confiée. Vous pouvez être fiers de vous. Les clients des services de soutien à domicile nous le disent souvent que, sans vous, leur vie serait beaucoup plus compliquée et terne.

Au moment de vous endormir, vous pouvez vous sentir en paix et contents parce que vous donnez un sens à votre vie.

Bravo et bonne continuité !

Mireille Rouleau

benevolat@cvmlasalle.org

Bénévole du mois

Rollande Dubeault :

C'est dans le quartier de Pointe-St-Charles que Rollande s'est pointé le nez, poussée vers la sortie par sa jumelle, Raymonde. Elles sont les aînées d'une famille de six enfants. Leur père était à l'emploi de la Continental Can.

Après son cours primaire à Pointe-St-Charles, elle prit le chemin de St-Henri, à l'école Esther-Blondin, pour compléter son secondaire. Elle termina son C.P.E.S. à l'école Iberville.

Rollande décrocha son premier emploi à la Banque d'épargne de la Cité et du District de Montréal où elle oeuvra comme commis et cais-

sière. Quatre ans plus tard, elle trouva un poste similaire à la Banque Royale puis quitta pour fonder une famille. Elle a deux filles.

Lorsque ses enfants furent un peu plus vieilles, elle retourna travailler pour les Caisses Desjardins, cette fois, à temps partiel.

Les membres du Centre du Vieux Moulin de LaSalle ont fait sa connaissance lorsqu'elle travaillait à la réception du Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux. Elle y a travaillé à temps partiel pendant dix ans. Elle s'est aussi occupé de l'entretien ménager chez les Frères du Sacré-Cœur et au presbytère de la paroisse Notre-Dame-du-Sacré-

Cœur. Elle continue de s'y occuper des appels pour les baptêmes.

Depuis février 2009, elle est bénévole au centre. Elle livre régulièrement la popote roulante les lundi et fait partie du comité organisateur de la soirée annuelle de reconnaissance des bénévoles.

Elle est également d'une aide précieuse pour ses amis dont la santé est fragile, les accompagnant à leurs rendez-vous et s'occupant de l'entretien de leur demeure.

Rollande est aussi très présente auprès de ses petits-enfants qu'elle adore. Merci de nous inclure dans tes nombreuses occupations !

Soirée de reconnaissance des bénévoles

Comme il est de coutume chaque année, nous allons préparer une soirée pour célébrer les bénévoles qui oeuvrent au sein du Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Pour ce faire, un comité formé de bénévoles se réunit pour trouver des idées afin d'honorer adéquatement les personnes généreuses qui se dévouent pour les aînés de l'arrondissement.

Cette année, quelques postes sont ouverts pour combler les rangs du comité. Je fais donc appel à tous les bénévoles actifs du centre pour se joindre à nous. Cet

engagement ne demande pas énormément de temps et vous permet de mettre votre créativité au service de vos collègues bénévoles.

Toutes les personnes intéressées peuvent venir donner leur nom au bureau. Nous pourrions discuter de vos idées et de votre disponibilité.

À bientôt !

Mireille





Festival de Théâtre et des Arts 2014

Troupe de théâtre du Vieux Moulin

« **Mambo italiano** »

Jeudi 24 avril 14h,
Samedi le 26 avril 19h30
et dimanche 27 avril 14h
Billets : 10\$



« **Viva la Musica** »

Vendredi 25 avril 19h30
Samedi 26 avril à 14h
Concert de la chorale
Billets : 12\$



Cinémâge

Vendredi 25 avril 14h
Billets : 5\$

Exposition annuelle

Horaire

Jeudi 24 avril	13h à 21h
Vendredi 25 avril	11h à 21h
Samedi 26 avril	11h à 21h
Dimanche 27 avril	11h à 17h

Chorale du Vieux Moulin

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle

Jeudi 22 mai à 13h30 au Théâtre du Grand-Sault

Votre présence à l'assemblée générale des membres est importante pour nous. C'est une belle occasion de faire le bilan de l'année, d'élire les membres du Conseil d'administration et d'échanger entre vous.

Soyez nombreux afin que nous puissions atteindre le quorum.

Vous pouvez consulter l'ordre du jour sur les babillards d'information

Formulaire de mise en candidature disponible

Lors de cette assemblée, **trois (3) postes** au conseil d'administration seront en élection. Pour ceux et celles qui désirent poser leur candidature, vous devez obligatoirement être membre en règle de l'organisme, remplir le formulaire de candidature, adhérer à la mission de l'organisme, accepter les engagements des membres du Conseil d'administration du Centre du Vieux Moulin de LaSalle et déposer votre mise en candidature avant le **vendredi 16 mai 17h.**

L'inscription des cours et ateliers arrive!

Lors de la rencontre du Conseil d'administration du mois de mars 2014, il a été convenu à l'unanimité de conserver la même tarification pour les cours et ateliers de l'automne 2014.

Inscriptions Automne 2014

Pour les personnes qui veulent prendre le(s) même(s) cours/atelier(s), le même jour, à la même heure : réinscription la semaine du 7 au 11 avril.

Pour les personnes qui veulent changer de cours/atelier(s) et les nouveaux membres résidant à LaSalle : la semaine du 14 au 17 avril. Pour tout le monde : à partir du lundi 21 avril jusqu'au vendredi 29 août. La programmation complète sera disponible à partir de la semaine du 14 avril.

Inscriptions Printemps/été 2014

La session printemps/été vous permet de poursuivre vos activités et de profiter de notre beau paysage extérieur du parc des Rapides.

L'horaire est en préparation. Jusqu'à maintenant, les cours suivants sont confirmés : programme de prévention des chutes, semaine intensive de croquis, yoya/lates en forme, tai chi et marche & étirement.

Journée de bénévolat à Moisson Montréal

Suite à notre demande du mois dernier pour de l'aide de la part de bénévoles pour faire une journée aux locaux de Moisson Montréal le 13 mai prochain, votre réponse a largement dépassé nos attentes. En effet, dix-huit (18) personnes ont donné leur nom. Si d'autres personnes désirent se joindre à ce contingent, n'hésitez pas. Plus nous serons, plus de plaisir nous aurons.

Je réitère les détails : Départ du centre vers 8h avec le Moulin Bus. Le dîner est fourni. Retour ici vers 16h. Il faut s'habiller relaxe, i.e. jeans et chandail, le tout lavable.

Les personnes sur la liste seront contactées avant le 13 mai pour donner les dernières directives.

Merci beaucoup de votre élan de générosité. Ça fait chaud au cœur !



Fin & reprise des activités hebdomadaires

Quilles : Fin : dimanche le 4 mai . **Loisirs du mardi** : Fin : le 20 mai **Fléchettes** : Fin : le vendredi 11
Reprise : le 7 septembre à 9h30 à Reprise : 2 septembre à 13h. **Res-** avril. Reprise : le 6 septembre à
la salle de quilles « G Plus ». **Res-** responsables : Claudette Lacombe 13h30. Responsable : Roger Des-
ponsable : Suzanne Boucher. **Scrabble** : Fin : mercredi le 16 **groseilliers**.

Sacs de sable : Fin : lundi le 14 avril. Reprise : le 3 septembre à **MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES**
13h30. **Responsables** : Domenico RESPONSABLES
Colasurdo et M-Yolanda Carbone. **Ligue de l'amitié** : jeudi à 13h.

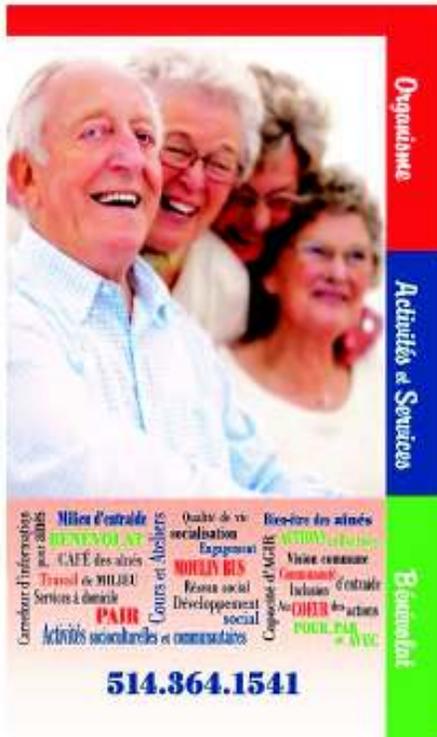
Pause les 24 avril et 1er mai.
Continue tout l'été. Responsable :
Roy Desaulniers.

ET
BON ÉTÉ À TOUS !



**LE CENTRE DU VIEUX
MOULIN DE LASALLE**

Organisme communautaire et de bénévolat
au service des personnes de 50 ans et plus,
un milieu de vie et d'entraide



Nouveau dépliant arrivé!

Par souci d'économie et pour mieux outiller l'organisme dans la promotion des activités et services, nous avons réalisé un nouveau dépliant.

Ce dernier nous permet de consolider une panoplie de dépliants en une version complète. Vous y trouverez trois sections distinctes et de couleurs différentes:

- organisme
- activités & services
- bénévolat.

Dans la section organisme: mission, rayonnement, 4 grandes valeurs, carte de membre, don, l'approche et les outils de communication

Dans la section activités et services:

- Développement social et communautaire,
- Services de soutien à domicile, programme PAIR, Moulin Bus,
- Cours et ateliers,
- Activités socioculturelles et communautaires,
- Initiative en travail de milieu,
- Café des aînés
- Carrefour d'information pour aînés.

Dans la section bénévolat: comment devenir bénévole et comment vous impliquer! Ce dépliant est maintenant disponible à l'administration.

Avril, mois de la sensibilisation au cancer

Malheureusement,

Depuis 2001, le cancer est la première cause de mortalité au Québec et environ 40 % des Québécois en seront atteints au cours de leur vie.

Nous connaissons tous quelqu'un qui de près ou de loin en a été atteint.

Prévenir le cancer :

La prévention est un de nos meilleurs atouts, à long terme. Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) du Québec soutient que:

- l'abandon du tabac, responsable de 30% des cancers, est souhaitable ;
- l'adoption de saines habitudes de vie: une alimentation riche en fruits et en légumes, l'activité physique, le maintien d'un poids santé (ces trois = prévention de 34% des cancers);

- la prudence dans l'exposition aux rayons ultra-violets (soleil et salons de bronzage) pour éviter le cancer de la peau (le plus fréquent quoique rarement mortel) et le mélanome cutané (en augmentation);
- la réduction de l'exposition aux facteurs de risque dans l'environnement et les milieux de travail :
- la fumée secondaire (Loi sur le tabac)

Dépister le cancer

Le dépistage de certains cancers permet de les détecter tôt dans l'évolution de la maladie, ce qui augmente les chances de succès du traitement.

Le dépistage du cancer peut être offert dans le cadre d'un programme:

Programme québécois de dépistage du

cancer du sein

Programme québécois de dépistage du cancer colorectal

Le dépistage du cancer du col de l'utérus et celui du cancer de la prostate peuvent s'effectuer à l'occasion d'une visite chez le médecin.

Source:http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/cancer/index

Alors soyons prévoyants!

En tant que coordonnatrice du soutien communautaire au sein du Centre, je suis très sensible à la détresse qu'un diagnostic de cancer pour soi ou pour un proche peut avoir comme impact dans une vie. C'est pourquoi je demeure disponible pour vous offrir du soutien, de l'écoute et des ressources en cas de besoin.

N'hésitez pas!

Marie-Josée Auger

Bonne fête à ...



1er avril :

Suzanne Charbonneau
Diane Dufresne
Françoise Corriveau
Yvon Lavoie
Paul Goupil

2 avril :

Diane Gallant
Diane H. Conte
Joël Donahue
Marc Tremblay, *prof de théâtre*

3 avril :

Gisèle Montreuil

4 avril :

Marcelle Brunet
Louise Longtin

5 avril :

Manon Dupont
Guillaume Chiasson
Andrée Themens
Ginette Turbide
Rebecca Zuniga
Domenico Colasurdo, *resp. sacs de sable*

Louise Morin, *adm.c.a.*

6 avril :

Lise Letellier
Micheline Lauzière

7 avril :

Delcia Duguay

8 avril :

Ginette Robert
Yvon Bergeron
Vincente Savino

9 avril :

Nicole Marier

10 avril :

Ginette Beaudoin
Fatima Borges

11 avril :

Marcelle R. Presseau
Pierrette Forgues
Hélène Hamel
Bernice Moore
Pauline Fyfe
Maurice Poirier

12 avril :

Marie Louis
Micheline Marquaire

Mary-Ann Jottrand
René St-Vincent

13 avril :

Denise Bagel
J-Jacques Legault
Jacqueline Demers
Johanne Renaud
Diane Letellier

14 avril :

Anna Thériault
Diane Therrien
Jacques Ranger

15 avril :

Soline Roy

16 avril :

Manon Bourbonnais
J-Michel Chagnon
Daniel Boucher

17 avril :

Françoise Boucher
Marielle Moreau
Yolande Martel
Ann Talarico

18 avril :

Marielle L. Caya

René N. Lavoie
Nicole Ménard
Diane Patry
Micheline Bertrand

20 avril :

Jacqueline Li
Clovis Gauthier
Suzanne Ancel
Lise Thomas
Claudette Brunet

21 avril :

Lisette Gaudin
Claudette Quesnel
Yolande Larin

22 avril :

Aldona Morkunas

23 avril :

Aline Brossoit

24 avril :

Miriam Cardoza
Lise Jones
Lise Séguin
Lise Champagne
Suzanne Pigeon

25 avril :

Gertrude Bertrand
Vicky Marashlian
Francine Guérin
Françoise Proulx
Joanne Blackburn
Éliane Laberge

26 avril :

Michèle Deschamps
Monique Émond
Diane Pitre

27 avril :

Micheline Flibotte
Nicole Sangollo

28 avril :

Madeleine Morin

29 avril :

Lise Fortin
Huguette Rouillard
Pauline Richard
Mona Gendron

30 avril :

Christiane Marcil
Madeleine Robitaille
Jeannine Dixon
Anne-Marie Bidnyk

Le grain de sel des membres

De plus en plus, les gens se servent de téléphones intelligents pour communiquer, soit vocalement ou par textos.

Dans ce dernier cas, des codes ont été créés pour raccourcir la longueur des messages, comme : À+ pour à plus tard, càd pour c'est-à-dire, etc.

Certains aînés, voulant demeurer à la fine pointe de la technologie ont inventé leurs propres codes.

Voici donc les codes SMS pour seniors :

CLD : Chez le docteur

ACR : Apporte la chaise roulante

JOOJS : J'ai oublié où je suis

ATD : Apporte ton déambulateur

AQJPD : À qui je parle déjà ?

ATD : Apporte tes dents

OSVCA : On se voit au club des aînés

JDAC : Je dors avec une couche

MPPEF : Ma pile du pacemaker est faible

PMDER : Perdu mes dents en riant

EBE : Encore des brûlures

d'estomac

JSC : Je suis constipé

JEDT : Je t'écris des toilettes

CUAG : C..., un autre gaz.



RECHERCHE :
JACQUELINE LÉGARÉ

Bonne fête à ...

**1er mai :**

Pierrette Boyer
Pierrette Beauvais
Normand Gagné
Yolande Thibault
Huguette Péloquin
M-Odile Claudel

2 mai :

Gemma Kelly
Mireille Laliberté

3 mai :

Denise Morand
Claudette Archambault
Jacqueline Légaré,
v-présidente du c.a.

4 mai :

Paul Doucet
J-Louis Larouche
Pierre Marier

5 mai :

M-Yolanda Carbone
Françoise Vachon
Guy Desgroseilliers

6 mai :

Lucille Damphousse
Roseline Dionne

8 mai :

Patricia Clinton
Ramsook Shamatee
Gisèle Chartrand

9 mai :

Yolande Lemire
M-Amelia Silva
Ginette Grandchamp
Denyse Montreuil

10 mai :

Louise Tougas
Bela Oudit
Josephine Francis

11 mai :

Solange Raymond
Silvia Dellaporta
Hélène Côté
Sherrill Wasacz
Liliane Vallée

12 mai :

Jean O. Lavallée
Lise Cody
Monique Viau

13 mai :

Nicole Duplantie
Marielle Villemaire

14 mai :

Henriette Desrivières
Francine Landry
Nicole Burnham
Fresia Campos
Marielle Lavoie
Adrienne Brossoit,
*prof Ateliers d'écriture et
Pages de ma vie*

15 mai :

Claudette Legault
Jeannine Gougeon
Lucie Blais
Denise Lewis

17 mai :

Ronald Giampaolo

18 mai :

Roger Aquin

19 mai :

Jacqueline Bellazzi
Gisèle Gagné
Ewa Cholewinska

20 mai :

Victoria Gonzales
Huguette Brière
Lise Levasseur

21 mai :

Rita P. Yeon
Lise Lapierre

23 mai :

Diane Blain
Lise Comtois

24 mai :

Claude Holdrinet
Françoise Carbonneau

25 mai :

Ulric Marcotte
Jacqueline Lefebvre
Pierre Duchastel
Suzanne Messier

26 mai :

Thérèse Pilon
Philippa Fournillier

27 mai :

Lise Mitchell
Odette Guyon
Ben Waring

Anne-Marie Ruffieux
Gabrielle Cardinal

28 mai :

Monique Leduc
Claudette M. Roy
Olga Innocenti
Francine Sigouin
Lisette Gagné
Lise Sirois, *resp. Scrabble*

29 mai :

Pauline Beaudette
Lyse Bouchard

30 mai :

Audette Gagné
Monique Cusson
Lise Roy
Roger Smith
Clémence Théorêt
Francine Tremblay,
*prof. Tonus & Stretching
et Aérobie*

31 mai :

Mireille Brien
Serge Lalande
Émilie Laplante,
Coord. dév. social

1er juin :

Diane Vaillant
Carole Danis

2 juin :

Réal Lefebvre
Mario Boulet

3 juin :

Geneviève Leroux
André Doucet
Pierre Simard
Magdeleine Robillard

4 juin :

Jacques Paquette
Mathilda Molyneux
Antoinette Faubert

5 juin :

Yves Boudriau
Lise Morin

6 juin :

Nicole Bergeron

7 juin :

Françine Bélec
Yvette Barrière
Diane P. Doucet

8 juin :

Carole Poirier
Lise Dubuc
Françoise Séguin
Serge Lafrance
Liliane Guérin
Robert Deschamps,
trésorier du c.a.

9 juin :

Claire Giguère
Micheline Leblanc

10 juin :

Hélène Choquette
Norma Lachapelle
Monique D. Picard
Huguette T. Poitras

11 juin :

Denis Lussier

12 juin :

Denise Gagné
Michelle Gauthier
Claudette Lacombe,
resp. des Loisirs du mardi

13 juin :

Micheline Roy
Claire Deschamps

Denise Valade
Louisette Charrier
Pierre De Gongre
Suzanne Ouellette,
chauffeuse du MoulinBus

14 juin :

Nicole Ladouceur
Nicole Fortier
Carmen Grenier
Ginette Bérubé

15 juin :

Claude Borduas
Bernadette Fortin
Irène Shink
Anne-Marie Trottier

16 juin :

Marcelle Carrière
Michel Dulude
Nicole Grignon

17 juin :

Arlène Philippe

18 juin :

Diane Presseault
Cecilia Cyrus

19 juin :

Lise Thiffault
Lise Laramée
Édouard J. Laurin
Ghislaine Dumas

20 juin :

Denis Routhier
Jacqueline Théorêt

21 juin :

Laurette Montpetit
Roxanne Labrosse
Lorraine Pilon
France Archambault
Lucette Cyr
M-Claire Malarek

22 juin :

Jocelyne V. Bourque
Nicole Millaire
Mathieu Fleurent

23 juin :

Jeannine Amyot
Pauline Brault
Liliane Ouimet

24 juin :

Claudette Lapointe

25 juin :

Micheline Choma
Andrée Groulx
Fernande Larivière

26 juin :

Jeanne Larivière

27 juin :

Ida Ryan
Josée Pelletier, *prof
de danse en ligne*

28 juin :

Germain Graveline
Claudette Asselin
Claude Duchesnay
Denise Simard
Nicole Wragg

29 juin :

Monique St-Germain
Ginette Leduc
Bernard Jelen

30 juin :

Claudette Poirier
Marcel Patry
Charlotte Lemonnier

Bonne fête à ...

**1er juillet :**

Micheline Bigras

2 juillet :

Pierrette Gauthier

3 juillet :Nicole Dufort
Yolande Turbide**4 juillet :**Albert Plante
Thérèse Lapointe**5 juillet :**Joanne Fleurent
Louise Gemme
Lise Francoeur**6 juillet :**Réjeanne Jardin
Liliane Robillard
Nicole Grenier
Danielle Roby**7 juillet :**Lise Dupont
Monique Labelle**8 juillet :**Fernanda Carvalho
Lise Goyer
Réal Chèvrefils
Denise Besner**9 juillet :**M-Louise Bresson
Yvonne Vautour**10 juillet :**Pauline Essiambre
Raymond Dionne,**11 juillet :**Maurice Fréchette
Johanne Mongeau
Lydia Lalonde**12 juillet :**Claudette Perreault
Diane Millette
Diane Brunette**13 juillet :**

Denise Cartier

14 juillet :

Nicole Lacroix

Suzanne Pinson-
neault**15 juillet :**Florence V. Lambert
Pierre Gauthier
Lucille Pelland**16 juillet :**Céline St-Onge
Gizèle Gauthier**17 juillet :**

Gisèle Caron

18 juillet :

Marcel Marquette

19 juillet :Lorraine Ste-Marie
Cécile Narbonne
Suzanne Goyette
Francine Daoust**20 juillet :**Suzanne Montpetit
Louise Guilmette**21 juillet :**

Réjeanne Marcotte

22 juillet :Michel Lajeunesse
Lorraine Moineau
Cécile Besner
Michael Beluse**23 juillet :**Diane Brosseau
Liliane Gagné
Martine Barrette
J-Guy Desmarais
Nicole Plante
Denise Constantineau
Lise Flageole**24 juillet :**Huguette P. Mitchell
Nicole Boucher
Jacqueline Gagnon
Cécile Chabot**25 juillet :**Thérèse Roy-Proulx
Claudette Laforest**26 juillet :**

Thérèse Mancuso

27 juillet :Claire Schetagne
Hélène Pigeon
Michel Viau
Micheline Stras-
bourg**28 juillet :**Fernand Morrisette
Marianne Galarneau
Sharon Usyk**29 juillet :**Thérèse Bernier
Donat Essiambre
Ginette Briganti
Diane Meloche**30 juillet :**

Lise Gougeon

31 juillet :Gilberte Bachand
Paul J. Coliton
Denise Pigeon**1er août :**Roland Fils-Aimé
Huguette Larose
M-Ange Vinet**2 août :**Monique Laplaine
A-Marie Montpetit
Ginette Pilon
Claudette Mallette
Roger Duperron**3 août :**Claire Franche
Monique Bibeau
Maude Deschênes
Louise D'Amour**4 août :**

Bérangère St-Onge

5 août :Cécile Gauthier
Muguette Dontigny
Gurdene Reid**6 août :**M-Joseph Lemieux
Manon Hélie
Gisèle Therriault**7 août :**André Grenier
Michelle Alain
Estelle Martel
Denis Tessier**8 août :**Gérard Sareault
Denise Gérard
J-Claude Gagnon
Donald Prince
J-Paul Toupin
Josette Lussier
Ruth Bendzius**9 août :**Louise Plante
Yves Blain
Odette P. Fichaud
Solange Miller
Marie-Josée Auger,
*coord. Soutien com-
munautaire***10 août :**Monique Lorrain
Claudette Desor-
meaux
Denis Vallières
Noëlla LeboeufGisèle Maisonneuve
Lise Constantn
Jacques Dufour**11 août :**Lise Hébert
Lucette Bergeron
Michelle Barthell
Thérèse Julien**12 août :**Rolande Cadieux
Cécile Éthier-Simard**13 août :**Madeleine Levasseur
Georges Cyr**14 août :**Placide Leduc
Paula Hamel**17 août :**Monique Leroux
Berthe Bouchard
Maurice Bentkowski
Gaston Bégin
Monique Héroux**18 août :**Monique Gosselin
Francine Belisle

Danielle Godin

19 août :Marjolaine J. Beau-
champ**20 août :**Denise Allen
Jeannine Lussier
Anne Redmond**21 août :**Colette Deschamps
Gisèle Le Bel
Johanne Lauzon,
*prof de peinture et
de la chorale***22 août :**

Stella Karpluk

23 août :Carole Bachand
Émilie Lapierre**24 août :**Diane B. Daigneault
Marielle Laprise
Gilles-Aimé Cyr**25 août :**Rose Rivard
Suzanne Roy**26 août :**Louise R. Bélanger
Adeline Nau**27 août :**Réal Lafrance
Murielle Volikakis**28 août :**Azar Mirzabaghi
Liette Quenneville**29 août :**Françoise Hénault
J Antonio Villanova
Marc Lagacé
Cécile V. Côté**30 août :**Nicole Jetté
Claudette Tremblay
Serita Bougie
Lise Grondin**31 août :**Lucie Renaud
Maryse Lepage
Ginette Leroux

Babillard

Recherche professeur

Notre professeur actuel en sculpture sur bois se retire après 25 ans de service à la fin de la saison 2014 et accompagne la directrice générale dans sa recherche d'un professeur de sculpture sur bois pour la session automne 2014. Si jamais vous connaissez quelqu'un qui possède la formation nécessaire pour enseigner cette discipline, s.v.p. veuillez nous transmettre votre référence.



Merci

Renouvellement de la carte de membre

Un petit rappel pour les personnes qui participent aux activités socioculturelles et communautaires hebdomadaires, vous devez renouveler votre carte de membre à partir du **lundi 1er avril 2014** au coût de 10\$. Elle est **obligatoire** pour avoir accès aux activités, cours, ateliers et/ou aux services offerts par le centre.

Ceux et celles qui sont inscrits actuellement au programme de cours et d'ateliers peuvent attendre pour renouveler leur carte de membre lors de la période de préinscription du 7 au 11 avril prochain.

Bulletin Board

ANNUAL EXHIBITION

As is customary, we will hold the annual exhibition at the end of April, from the 24th to the 27th.

Your cooperation will be required to keep watch in your respective classes. This insures the safety of the exhibits but also allows for visitors to get information on the techniques you use to create your pieces.

Your teachers will ask you to volunteer for this purpose. We appreciate your contribution and hope to see you in great numbers.

Also, everyone who volunteers for this job, gets free coffee and cookies.

Thank you very much for your cooperation.

Dîner communautaire Le Jeudi 22 mai à 12h



À l'occasion de l'assemblée générale annuelle

Menu : Rôti de bœuf

Billets/Tickets : 7\$

**Places limitées/Limited seating
Membres seulement/Members only**

Registration for fall 2014

We remind you that registration for the fall session will take place in the following manner :

Pre registration for people who wish to take the same class(es), on the same day, at the same time : the week of April 7th to the 11th.

Registration for people who wish to switch class(es) and new members residing in LaSalle : the week of April 14th to the 17th.

Registration for everybody : As of April 21st (until Friday August 29th).

The fall schedule and choice of classes will be available as of April 14th.

Activité de partage Half n' Half

**Gagnants de mars
Winners for March**

7 : Suzanne Charbonneau, 98,50
14 : Anne-Marie Montpetit, 76,50\$
21 : Jean-Paul Dussault, 93,75\$
28 : Joyce Widmer, 82,00\$

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

Cette activité reprendra en septembre.
This activity will resume in September.

Au revoir ! See you !

Dîners spéciaux l'été au Café des aînés

Jeudi 19 juin: Brunch à 7\$

Jus d'orange,
Omelette aux légumes

Saucisse, Fèves
aux lard, crêpes,
dessert

Café/Thé



Jeudi 17 juillet : Dîner terrasse 7\$

Hamburger et frites
Dessert
Café/thé



Jeudi 14 août: Dîner BBQ à 7\$

Cuisse de poulet BBQ, patates, légumes et dessert



Horaire d'été au Café des aînés

- Veuillez prendre note que le **Café des aînés est ouvert** pendant toute la fin de semaine du **Festival de Théâtre et des Arts**, et offre des dîners et des soupers.
- **L'horaire actuel d'ouverture** se poursuit jusqu'en mai prochain. Concernant la **période estivale (juin, juillet et août)** l'horaire hebdomadaire d'ouverture n'est pas encore défini avec l'équipe. Il sera disponible bientôt sur les babillards d'information, sur le site Internet et via l'info-membre. Par contre, vous pouvez déjà mettre à vos agendas, **les dîners spéciaux** de juin, juillet et août prochain...

Le coin des gourmands

Gigot d'agneau braisé à l'érable et au porto

3 kg agneau
1 gousse d'ail
1 oignon haché
2 tasses bouillon de poulet

1/2 tasse porto
1/2 tasse de sirop d'érable
1/2 tasse de crème 15%
Moutarde et romarin entier

Piquer le gigot avec l'ail. Recouvrir d'une bonne couche de moutarde. Saupoudrer généreusement de romarin entier. Envelopper de papier d'aluminium. Laisser reposer au moins huit heures au réfrigérateur. Faire revenir le gigot dans un creuset, dans l'huile. Y ajouter l'oignon haché et les deux tasses de bouillon de poulet. Couvrir. Cuire environ 1 heure par kg à 325 °F. Découvrir une heure avant la fin de la cuisson. 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le porto et le sirop d'érable. Terminer la cuisson à 475 °F. Pour la sauce : dégraisser, réduire le bouillon de moitié et ajouter la crème.

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC

De nouvelles tables dans certains locaux

Grâce à la fondation PRÉSAGE, nous avons été en mesure de remplacer un certain nombre de tables dans les locaux 203 et 208. Nous souhaitons pouvoir remplacer, les tables dans les locaux 211 et 215 pour l'automne prochain.

Il est à noter que lorsque vous aurez à bouger ces tables, il ne faut pas les traîner, mais plutôt les lever à deux. Sinon, vous allez briser les pattes. Il ne faut pas non plus s'asseoir sur ces tables.

De plus, nous allons conserver certaines des tables rigides dont nous avons fait l'acquisition, il y a quelques années, en cas de besoin supplémentaire.



Merci à l'avance de faire attention au matériel s.v.p.

Petites annonces

À LOUER

5½ à aire ouverte, style condo, entièrement rénové, sur la rue Alepin. Idéal pour retraités non-fumeurs recherchant la tranquillité. Pas d'animaux. **Info : 514.772-1533**

Grand 3½ chauffé, rénové, sous-sol de triplex sur rue tranquille. Inclut : micro-ondes, poêle, frigo, laveuse/sécheuse, eau chaude fournie, 650\$/mois.

Info : 514.363-0235

À VENDRE

- **Meuble d'ordinateur** avec tablette. 125\$
- **Table de massage** avec accessoires. 200\$ négociable.
- **Grands livres** sur les fleurs (de 20 à 25 tomes) pour les jardins. 10\$ le livre

Pour information : 514.759-5410

TOUTES NOS FÉLICITATIONS !

Madame Luce Lamarche pour sa médaille de l'Assemblée Nationale.



Sincères condoléances



Huguette Lobjoie : A perdu son gendre le 8 mars dernier.

Gaston Légaré : Ancien membre, participant des ateliers de sculpture sur bois, il est décédé le 13 mars à l'âge de 91 ans.

Gisèle Asselin : Cliente de la popote roulante, elle est décédée le 30 mars à l'âge de 83 ans.

L'équipe de l'Express

Responsable : Mireille Rouleau

Collaborateurs réguliers : 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 pour les membres, les bénévoles et les bénéficiaires du Centre du Vieux Moulin de LaSalle. On peut obtenir une copie papier au centre ou consulter la version électronique sur le site web: www.cvmlasalle.org

Pour joindre l'équipe du centre : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

Siège social de l'organisme :

7644 rue Édouard, (angle 4e ave)

LaSalle (Québec) H8P 1T3

Téléphone : 514.364-1541

Télécopieur : 514.364-6565

