

# Journal L'Express

Restez à l'affût des services et activités de l'organisme et de la communauté

## Au sommaire de cette édition

### Calendrier des activités

- Dîner communautaire
- Rencontre d'information:  
Environnement et vie du quartier

### Groupes de soutien

- Apprivoiser sa solitude et développer son réseau
- Muscler vos méninges
- Traverser le deuil
- Nouveauté : Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité

### Nouvelles de l'organisme

- Retour sur quelques activités:  
Spectacle de médiation culturelle  
Le dîner traditionnel des fêtes  
Un geste qui vaut la peine 2023  
Ateliers de Noël 2023
- Recherche de bénévoles
- Atelier 2024 : Dernières places disponibles

### Actualité

- Tarification solidaire

### Section Jeux : Mots cachés

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : [reception@cvmlasalle.org](mailto:reception@cvmlasalle.org)

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210, LaSalle (Québec)

[www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org)

Au nom des membres du  
Conseil d'administration,  
de la directrice générale  
et toute l'équipe du  
C.V.M.L.

"Que l'année 2024 soit comme  
une belle mélodie, avec des  
notes de bonheur, d'amour, de  
plaisirs et de santé. Bonne et  
harmonieuse année !"



L'année 2024, s'annonce riche au niveau de la concrétisation de plusieurs belles démarches et initiatives au printemps prochain. Par exemple, le C.V.M.L. aura une nouvelle vision pour les 5 prochaines années issue d'une enrichissante démarche collective. De plus, l'organisme sera guidé par 4 grands changements souhaités avec des actions concrètes à mettre de l'avant. Lors du premier rendez-vous, le besoin d'espaces et d'autonomie ressortent en priorité pour être en mesure de répondre aux besoins grandissants de notre communauté.

Vous avez été nombreux à vous exprimer en répondant en grand nombre à plusieurs sondages sur la tarification solidaire. Nous vous remercions chaleureusement de votre grande participation. Les résultats du travail accompli par la chargée de projet seront concrétisés en 2024. Nous sommes vraiment heureux de cette démarche au sein de notre organisme pour lutter contre la pauvreté et permettre à toute la collectivité d'avoir un juste accès à nos activités et services.

Et, il y en aura d'autres réalisations à découvrir en 2024...

## Mot de la direction



L'année 2023 se termine avec autant d'effervescence qu'à ces débuts. Le mois de décembre était rempli de belles activités permettant d'apporter de la joie dans le cœur d'un grand nombre d'aînés de la communauté. Nous avons aussi été témoins de la grande générosité de nombreux bénévoles. C'était beau et touchant de voir cette belle solidarité humaine au sein de notre organisation. Il y a eu aussi la présentation finale très touchante, originale et bienveillante du projet **Quand la création rassemble!** une belle initiative de médiation culturelle avec l'arrondissement LaSalle.

2023 marque aussi, la forte reprise des activités dans notre milieu communautaire, le maintien des services d'entraide connaissant une augmentation des demandes, le début de notre super démarche de planification stratégique avec l'équipe de Dynamo et l'arrivée de notre chargée de projet pour la future tarification solidaire. Il y a eu aussi, le retour de la soirée de reconnaissance des bénévoles permettant de se retrouver et de souligner leurs apports inestimables. Plusieurs partenaires se sont joints à nous et participés à une vidéo pour dire un merci bien spécial aux bénévoles. Nous avons également mis en place une équipe de bénévoles pour soutenir l'accueil téléphonique au quotidien.

C'est avec fierté que nous voulons souligner le beau travail de notre coordonnatrice au développement social qui a réalisé la trousse et la vidéo « Face à face avec l'intimidation » qui depuis son lancement, connaît, un vif succès à l'échelle de la province.

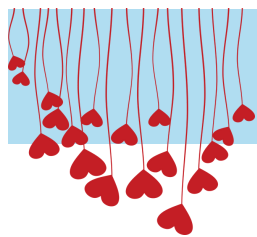
Le Comité d'initiatives interculturelles devient plutôt, le Comité équité, diversité et inclusion. Ce Comité souhaite promouvoir la richesse de la diversité ethnoculturelles. Il permet d'ouvrir la réflexion sur les enjeux interculturels en agissant en complémentarité avec le milieu et la mission de l'organisme.

Il y a eu l'intégration de deux nouveaux membres au CA ayant des expertises fortes enrichissantes pour soutenir la mission de l'organisme et bien mener leur mandat d'administrateurs. Nous avons également accueilli de nouvelles ressources humaines au niveau de l'équipe des permanents ainsi que celle des professeurs pour les cours et ateliers. Un grand travail d'équipe s'est démarqué ainsi qu'une passion commune pour la qualité de vie des aînés de la communauté.

C'était la deuxième édition de la Journée porte-ouverte, une initiative festive fort pertinente et appréciée par les participants (es) et les gens de la communauté. Elle permet de faire rayonner et connaître davantage l'organisme. Nous pouvons déjà annoncer avec beaucoup d'enthousiasme que l'exposition des œuvres sera à l'automne prochain lors de la prochaine journée porte-ouverte, dans la Galerie les 3C, ce que nous souhaitons depuis plusieurs années.

2023 a été pour notre plus grand bonheur, une année de reconnaissance du financement récurrent de la part de Centraide du Grand Montréal et du programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la famille.

# Calendrier d'activités



## Dîner communautaire *Saint-Valentin*

### Menu

Boulettes suédoises

Dessert

Café/thé

8\$ / personne

**Mardi 13 février 2024 à 12h00**

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus  
**(réservation obligatoire)**



## Rencontre d'information

### Viens jaser d'environnement et de vie de quartier



Toi aussi, tu peux contribuer à un quartier plus durable!  
Viens jaser avec nous.

Le Centre d'écologie urbaine et le Centre du Vieux Moulin de LaSalle vous invitent à un atelier sur la transition écologique et sociale dans notre quartier. La transition socio écologique est une façon de transformer nos habitudes pour respecter davantage l'environnement et s'assurer que des personnes ne soient pas mises de côté.

Viens échanger sur ton implication, tes préoccupations et tes idées pour un quartier plus durable et solidaire.

**Mercredi 24 janvier 2024 à 10h00**  
inscription : 514-364-1541

# Groupes de soutien

## Apprivoiser sa solitude et développer son réseau



### SÉRIE D'ATELIERS | pour les 55 ans et plus

Vous aimeriez vivre une expérience *réconfortante* ? *Renouer* avec la solitude ?  
Mieux connaître les *ressources* autour de vous ?

Inscrivez-vous à la série d'ateliers pour apprendre et échanger autour  
de différents thèmes.

#### Thèmes abordés :

- Regards croisés sur nos solitudes
- Vivre en harmonie avec son âge
- Se connaître
- Solitude ou isolement ?
- Mon réseau social
- Passer à l'action

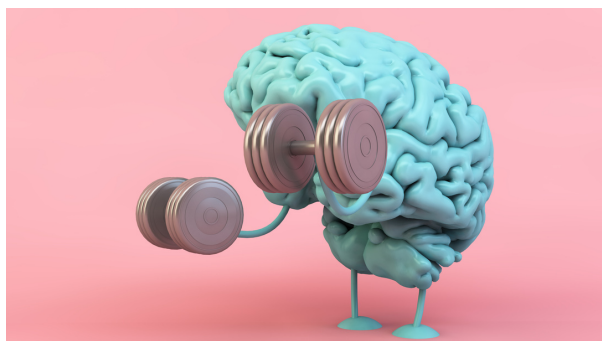
Mardi de 10h00 à 12h00

Dès le 23 janvier 2024

Gratuit

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

## Musclez vos méninges



Vous avez envie d'exercer afin de garder  
votre cerveau actif? Musclez vos méninges  
est un atelier ludique qui comprend diverses  
activités afin de stimuler l'activité cérébrale.

Mercredi de 10h00 à 12h00

dès le 31 janvier 2024 - 10 semaines

Coût: 30\$

# Groupes de soutien

## Traverser le deuil

Ce groupe a pour objectif d'aider les personnes endeuillées à cheminer dans leur deuil et de pouvoir partager leurs expériences avec des personnes vivant des situations similaires.

Chaque lundi, les participants du groupe d'entraide pour personnes endeuillées se retrouvent pendant deux heures autour des thèmes de discussions et des ateliers différents.



**Lundi de 10h00 à 12h00**

**Dès le 22 janvier 2024**

**Gratuit**

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

## Société Alzheimer Montréal au C.V.M.L.

Chaque mardi, Jessika Cecchini, conseillère à la société Alzheimer Montréal, est présente dans les locaux du Centre du Vieux Moulin LaSalle pour assurer des consultations individuelles, confidentielles et gratuite aux personnes proches aidantes.

Le but de cette action est d'alléger les conséquences sociales et personnelles de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées en offrant des interventions, des soins, des services de soutien de pointe qui ont un impact positif à termes



**Pour plus d'informations :**

**Téléphone 514-364-1541**

**[jcecchini@alzheimermontreal.ca](mailto:jcecchini@alzheimermontreal.ca)**

# Groupes de socialisation

## Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité



Nous sommes heureux de vous présenter notre nouveau groupe de discussion, ouvert à tous. Nous discuterons des actualités et des enjeux sociaux. Notre objectif est de fournir un espace où chacun pourra **partager ses opinions, échanger des idées sur l'actualité et approfondir sa compréhension**, tout cela dans un environnement respectueux et harmonieux.

Vous pouvez venir vous exprimer ou si vous préférez, vous pouvez simplement écouter les autres sans être contraint de vous exprimer.

Ce groupe d'échange vous permettra de structurer votre pensée, vos idées sur divers enjeux qui nous touchent. Lors de la première rencontre, le groupe se dotera d'une entente de collaboration pour assurer le bon fonctionnement de l'activité.

Les rencontres auront lieu 1 fois par mois et les sujets seront à déterminer par le groupe. Pour la première rencontre le thème a été choisi par les organisatrices.

### **Thème : Faire face à l'inflation et le système de santé**



**Date:** Jeudi 8 février 2024

**Heure:** 9h30 à 12h00

**Local:** 203

**Gratuit**



Avant de lancer les échanges et discussions, nous prendrons un moment pour bien présenter les sujets, définir un lexique, rappeler le fonctionnement et l'entente de collaboration. L'intention de notre espace de discussion et de se rapprocher le plus possible du dialogue : « un mode de conversation qui comporte nécessairement raison, discernement et sagesse. »

# Nouvelles de l'organisme



## Zoom sur un spectacle

### *Quand la création rassemble!*

Honnêteté, lucidité, lâcher-prise et non-jugement ont été au rendez-vous le 14 décembre au Théâtre du Grand Sault. Il s'agit bien du spectacle de médiation culturelle intitulé : **Quand la création rassemble!** qui a été concocté par l'arrondissement de LaSalle et l'artiste Mathieu Bourret.

Les équipes du C.V.M.L. sont fiers de Micheline, Susanne, Patricia, Lynn, Élane, Pauline, Marcelle et Sylvie, participantes qui ont assuré cette performance axée sur l'improvisation et la création musicale spontanée avec brio.



## Le temps des fêtes au C.V.M.L. en images

Retour sur le dîner  
traditionnel des fêtes  
14 décembre 2023



Nous sommes honorés d'avoir partagé ce repas traditionnel avec plus de 150 personnes dans une ambiance festive

# Nouvelles de l'organisme

## Le temps des fêtes au C.V.M.L. en images

### Un geste qui vaut la peine 2023 - Emballage et livraison de cadeaux de Noël

Merci aux 40 bénévoles qui se sont mobilisés pour cette action  
Merci aux donateurs de cadeaux qui ont fait preuve de générosité

Grâce à vous toutes et tous, nous avons pu livrer 88 cadeaux  
accompagnés de 176 repas offerts de la part du C.V.M.L.



# Nouvelles de l'organisme

## Le temps des fêtes au C.V.M.L. en images

### Ateliers ponctuels de Noël 2023 avec Diane Couture et Éliane Berdat

Vous étiez nombreux et nombreuses de participer aux ateliers décoration de patins et création de cartes de vœux à l'acrylique



## Recherche des bénévoles pour des travaux manuels

**Matériel  
fourni**

Si vous cherchez un moyen de vous impliquer dans votre communauté et que vous êtes habiles de vos mains, nous vous invitons à mettre votre talent au service des personnes âgées de LaSalle en devenant bénévole auprès de la Ligne Info-Fournisseurs.

Les services dont les aînés ont besoins peuvent varier:

- Peinture (petits travaux)
- Installation de climatiseur
- Montage de meubles
- Pose des cadres
- Petite plomberie
- Nettoyage de vitres
- Menus retouches
- Pose membrane pour les fenêtres
- Installation de rideaux
- Entretien extérieur



**pour devenir bénévole, contactez la  
responsable de bénévolat au :  
514-364-1541  
responsable@cvmlasalle.ca**

# Cours et ateliers hiver 2024

## Quelques disponibilités

Il est toujours temps de vous inscrire aux cours et ateliers de la session d'hiver qui démarre le 22 janvier 2024.

Il reste encore quelques places disponibles dans les cours suivants:

**Pour vous inscrire,  
rendez-vous  
au bureau 210  
dès maintenant.**



### Cours de bien-être

Équilibre aînés lundi 10h à 11h  
Aînés Actifs lundi 11h à 12h  
Taï Chi Chuan mardi 13h à 14h  
Étirement et équilibre mardi 14h à 15h  
Marche et étirements mercredi 14h15 à 15h15  
Yoga en forme vendredi 14h à 15h

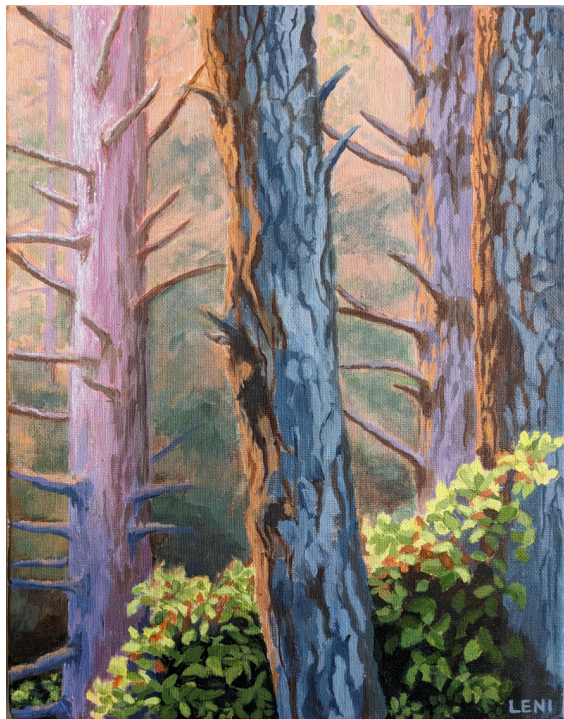


### Ateliers créatifs

Broderie Japonaise lundi 12h30 à 15h30  
Cours de chant lundi 10h-12h  
Dessin lundi 13h à 16h00  
Peinture décorative mercredi 9h à 12h  
Arts et nature mercredi 13h à 16h  
Peinture décorative vendredi 12h30 à 15h30

# Retour sur ateliers dessin et peinture 2023

Encadrés par Éliane Berdat



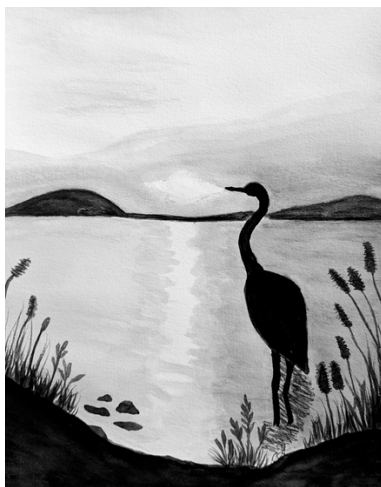
**Helen Martz**



**Muriel Horan**



**Lucie Chartrand**



**Andrée Groulx**



**André Doucet**



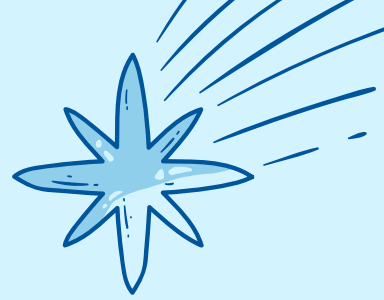
**Alain Gingras**



**Lynda Smyk**

# EXERCICE DE GRATITUDE

Et si on fait un retour sur l'années 2023 pour mieux  
se lancer durant l'année 2024 ?



fait du sport?  
Une première toile?  
Fait une nouvelle  
amie? Lu un livre  
différent?

En 2023, je suis fier/fière d'avoir :



---



---



---



En 2023, je suis reconnaissant pour :



---



---



---



## EN 2024

Une nouvelle chose que  
je veux faire

---

---

---

---

---

Des endroits que je veux  
visiter/ revisiter

---

---

---

---

---

Une nouvelle habitude  
que je veux implanter

---

---

---

---

---



# Tarification solidaire

## 2024 : une année solidaire!

Les sondages sont recueillis et évalués, le rapport synthèse préliminaire est en cours de correction et le déroulement du projet a été présenté au conseil d'administration du centre, qui l'a accueilli avec enthousiasme et bienveillance. Autrement dit, le projet de la tarification solidaire du Centre du Vieux Moulin avance très bien!

Aussi tenons-nous à vous remercier de la grande participation aux différents sondages distribués au courant de la saison d'activité de l'automne 2023 et de l'ouverture démontrée face au projet lors de nos diverses discussions. Merci mille fois!

Évidemment, nous avons bien pris note de vos commentaires et questionnements. Comme prévu, des groupes de discussions, entre autres activités informatives, seront planifiés prochainement afin de répondre à ces questions. Les rencontres seront annoncées dans l'Info-Membre du Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Restez à l'affût!



2024 sera une année soulignée par la solidarité de la communauté du C.V.M.L. grâce à l'implantation de la tarification solidaire. Nous avons très hâte d'engager cet innovateur mouvement collectif avec vous!

Carol-Ann Doddridge

## Jeux

*Bonne année 2024*

Nous avons caché 14 souhaits pour vous sur cette grille

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | P | F | O | R | T | U | N | E | R | P | R | X | K |
| R | E | N | O | U | V | E | A | U | X | W | H | T | C |
| N | N | X | A | M | O | U | R | R | V | G | H | F | T |
| F | A | L | L | É | G | R | E | S | S | E | G | P | D |
| H | W | Y | S | A | V | E | N | T | U | R | E | H | É |
| M | Y | X | M | T | E | N | D | R | E | S | S | E | C |
| X | A | F | H | O | X | W | E | N | X | H | P | H | O |
| Z | R | S | É | R | É | N | I | T | É | K | S | U | U |
| C | H | A | N | G | E | M | E | N | T | S | L | S | V |
| P | X | Z | É | N | E | R | G | I | E | D | S | A | E |
| A | U | R | V | O | Y | A | G | E | S | W | S | N | R |
| I | B | S | O | U | V | E | N | I | R | S | M | T | T |
| X | B | O | N | H | E | U | R | T | I | Y | S | É | E |
| J | I | P | R | O | S | P | É | R | I | T | É | O | S |