

Journal L'Express

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

**Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte et s'adresse à tous les genres*

Au sommaire de cette édition

Calendrier des activités

- Dîner communautaire
- Journée portes ouvertes
- Programme PAIR
- Ateliers Automne 2024 :
Dernières places disponibles

Nouvelles de l'organisme

- Ligne info fournisseurs
- Café des aînés

Actualités

- Tarification solidaire
- Sécuriser ses mots de passe
- Section jeux
- Salon des aînés 2024

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Organisme communautaire et de bénévolat
au service des personnes de 50 ans et plus

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

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

www.cvmlasalle.org



JOURNÉE PORTES-OUVERTES
PAGES 5 ET 6

Jeudi 5 septembre 2024 de 10h30 à 15h
À l'intérieur: au 7644 rue Édouard

EXPOSITION D'ART
ATELIERS GRATUITS
JEUX
DÎNER
CONFÉRENCE GRATUITE AVEC
COMMANDANT PICHÉ

Cadeaux
pour les 100
premières
personnes

Transport Moulin Bus gratuit disponible
sur réservation
514-364-1541

Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

Bon retour à tous!

Nous débutons la saison avec un événement rassembleur, la journée Portes ouvertes, le 5 septembre. Nous espérons que vous serez en grand nombre à ce rendez-vous annuel. Pour la première fois, les œuvres des ateliers d'art seront exposés et mises en lumière dans la galerie les 3C. La saison des cours et ateliers débute le 30 septembre prochain. Les activités et groupes de soutien et de socialisation reviennent également à l'automne. Nous avons bien hâte de vous revoir au quotidien.

Au Café des aînés, nous pouvons maintenant compter sur une nouvelle équipe de deux cuisinières. Nous sommes très heureux et privilégiés de les accueillir au sein de notre organisme. Nous avons aussi, une 4e ressource en intervention qui s'est jointe à l'équipe au cours de l'été.

Nous vous souhaitons une belle saison de services et d'activités.



Le Conseil d'administration

- Christiane Lefebvre, présidente
- Raquel Rivera, vice-présidente
- Johanne Boucher, trésorière
- Diane Caron, secrétaire
- Marc Lamarre, administrateur
- Marc Paquin, administrateur
- Georges Bravo, administrateur
- Louise Morin, ressource expertise bénévole

L'équipe d'employés.es

Administration

- Hélène Lapierre, directrice générale
- Caroline Lussier, adjointe administrative
- Amélie Corriveau, coordonnatrice en développement social
- Claudine Ndikumana, Agente de bureau

Intervention

- Alejandra Heredia, intervenante de milieu
- Sabrina Fontaine, intervenante de milieu
- Jeremy Varvaris, intervenant de milieu
- Catherine Lupuyo, intervenante de milieu

Activités et services

- Chantal Arseneault, accueil et intégration sociale
- France De Repentigny, remplaçante ponctuelle à l'accueil
- Zineb Haddaji, responsable du milieu de vie et des communications

Café des aînés

- Pélagie Uwingabire, cuisinière
- Maud Thimon, cuisinière

Moulin Bus

- Richard Beaudry, chauffeur
- Pierre Michaud, chauffeur

Projets

- Aziza Mayaka, agente de liaison / ligne info-fournisseurs
- Carol-Ann Doddridge, chargée de projet, mandat d'un an pour l'implantation d'une tarification solidaire

L'équipe de professeurs

Ateliers d'art

- Éliane Berdat, initiation à l'art, dessin, peinture et aquarelle
- Diane Bergeron, broderie japonaise
- Pierre Sansoucy, sculpture
- Johanne Lauzon, peinture
- Lara Munoz, Dessin et aquarelle
- Claudette Dionne, tricot
- Marcelle Rose-Presseau, atelier d'écriture
- Diane Couture, peinture décorative
- Ginette Pelletier, chorale et cours de chant
- Yolanda Londono, broderie Espagnol et Rococo et couture débutant

Cours liés au bien-être

- Martine Deschênes, essentrics slow flow, yoga en forme, yoga douceur sur chaise
- Donat Lavoie, aînés actifs
- Éline Doyon, yoga sur chaise, tonus & stretching,
- Mary Standjovski, Pilates
- Annie Brault, tonus & stretching, Yoga sur chaise, yoga en forme, parcours sportifs, marche et étirement
- Audrey Chevrier, essentrics
- Angélique Granville, tonus & stretching, posture & équilibre, zumba gold
- Kinésiologue du CIUSS, programme PIED
- Daniel Lorio, Tai chi chen
- Jean-Hubert Gagnon, Tai chi Chuan

Groupes d'entraide

- Personnes endeuillées, Sabrina Fontaine
- Musclez vos méninges, Jérémy Varvaris

Groupes de socialisation

- Ligne du Vieux poêle, Jérémy Varvaris
- Vieillir ensemble, Sabrina Fontaine

Les bénévoles soutien à l'accueil téléphonique

- Claire Deschamps
- Jean De Dieu Ekobo Djangué
- Françoise Boucher
- Victoria Shahsavar-Arshad
- Charlaïne Potvin
- Liette Evearts
- Nicole Mallette
- Lucie Bourgeois
- Lyse Lévêque

Les bénévoles responsables des activités sociales

Scrabble

- Lise Sirois
- Jacques Populus

Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité

- Claire Mainville
- Gloria Kearns

Fléchettes

- Roger Saumure

Ligue de l'amitié

- Christiane Babin

Bingo

- Bénévole responsable à venir

Calendrier d'activités

Dîner communautaire

Menu

**Poulet grillé sauce aux champignons
avec riz aux légumes**

Dessert

Café / thé

8\$ / personne

Jeudi 26 septembre 2024 à 12h00

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Les appels de sécurité du programme PAIR



**Ce service
est gratuit.**

Ce système informatisé génère des appels de sécurité du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h. Il vous permet de renforcer votre sentiment de sécurité en sachant que le CVML veille sur vous. Le programme a permis d'envoyer rapidement des secours aux personnes ne répondant pas à leurs appels de sécurité. Le programme PAIR sauve des vies.

Ce service s'adresse à qui? Toutes les personnes de 50 ans et plus habitant à LaSalle, Lachine, Dorval et Verdun/Ile des soeurs.

“ Il est possible de faire un don à l'organisme pour maintenir la gratuité de ce programme. ”

Comment avoir accès à ce service? Vous devez communiquer avec l'administration de l'organisme et compléter votre inscription.

Calendrier d'activités



JOURNÉE PORTES OUVERTES

Jeudi 5 septembre 2024 de 10h30 à 15h
À l'intérieur: au 7644 rue Édouard

Le Centre du Vieux Moulin LaSalle
vous invite à sa journée
Portes ouvertes.

C'est une belle occasion de
découvrir les différents services et
activités et de débiter
agréablement la nouvelle saison.

Il y aura des ateliers gratuits, dîner,
conférence, exposition, etc.
Venez en grand nombre !



**Cadeaux
pour les 100
premières
personnes**

Bienvenue à tous!

Transport Moulin Bus gratuit disponible sur réservation
514-364-1541

Voir ci-après le programme de la journée

Programme

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Exposition d'art

à partir de 10h30, Galerie des Trois C

Les cimaises de la galerie des **Trois C** vont accueillir les œuvres des participants aux ateliers d'art organisés au Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Portrait, paysage, sculpture en bois, broderie japonaise, peinture décorative, et bien d'autres disciplines seront en vedette. Nous vous invitons vivement à assister au vernissage pour encourager les 80 artistes!

L'exposition dure jusqu'au 17 septembre 2024.



Ateliers et démonstrations gratuites

De 10h30 à 13h30 au 2ème étage

Venez essayer gratuitement des cours et ateliers d'art ainsi que des cours liés au bien-être. Des professeurs du CVML vous initieront via des démonstrations à des univers de créativité et de mouvement pour vous aider à découvrir et développer de nouveaux centres d'intérêts.

Pilates



La méthode Pilates est une gymnastique douce dont l'ensemble d'exercices physiques vise au renforcement des muscles centraux responsables de la posture et au bon équilibre du corps.

Étirement et équilibre



Ce cours commence avec des mouvements fluides et lents avec des techniques de respiration.

Un cours qui est spécifiquement conçu pour étirer les muscles et prévenir des douleurs au niveau des articulations. Ce cours est également accès sur les exercices d'équilibre.

Couture et Broderie



Lors de cet atelier, vous allez voir de près les différentes étapes pour la confection d'un vêtement.

La professeure va également vous montrer deux types de broderies : la broderie espagnole et la broderie Rococo

Aquarelle



Cet atelier vous permet d'expérimenter différentes techniques, couleurs et observations des multiples effets de l'eau sur le papier.

Programme

JOURNÉE PORTES OUVERTES



Conférence avec le commandant Piché À 14h00, Théâtre du Grand Sault

L'histoire de l'aviation civile a été marquée par un événement des plus importants. Commandant de bord, Robert Piché sauve la vie des passagers d'un vol le 24 août 2001 après que les deux moteurs se sont éteints. Rencontre privilégiée avec cet homme qui fait la différence à sa manière.

Laissez-passer offerts aux 100 premières personnes qui se présentent au Centre le 5 septembre 2024.

Au Café des aînés : Dîner et collations

Envie de prendre un café ou de manger en bonne compagnie? Le circuit d'activités que nous vous préparons lors de la journée Portes ouvertes vous permettra également de découvrir nos services alimentaires du Café des aînés.



- Vous pouvez acheter des breuvages chauds ou rafraîchissants ainsi que des douceurs!
- À 12h L'équipe du Café des Aînés vous servira un dîner maison et réconfortant. Lasagne au menu.

**Transport Moulin Bus gratuit disponible sur réservation
514-364-1541**

Calendrier d'activités

Cours et ateliers

Début de la session d'automne : à partir du 30 septembre 2024

Voici les cours d'automne où il reste quelques places disponibles:

Créativité

Chant lundi de 10h à 12h

Aquarelle mardi de 13h00 à 16h00 (Nouveau)

Peinture décorative mercredi de 9h00 à 12h00

Chorale mercredi de 09h30 à 12h

Initiation à l'art(peinture) jeudi de 9h à 12h à partir du 14 novembre 2024

Broderie Espagnole et Rococo jeudi de 9h à 12h (Nouveau)

Couture pour débutants jeudi de 13h à 16h (Nouveau)

Aquarelle vendredi de 13h à 16h (Nouveau)



Bien-être

Aînés actifs lundi de 11h à 12h

Yoga douceur/ chaise lundi de 13h à 14h

Étirement et équilibre lundi de 14h à 15h

Programme PIED mercredi de 11h30 à 12h30 et vendredi de 10h30 à 12h00

Groupes d'entraide et de socialisation

Groupe d'entraide pour personnes endeuillées basé sur la philosophie de Monbourquette
À partir du 21 octobre 2024



Scrabble mardi de 13h00 à 15h30

Ligue de l'amitié (cartes) jeudi de 13h00 à 15h30

Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité

Rencontre mensuelle 9h30 à 12h

Fléchettes vendredi de 13h00 à 16h00

Groupe de Crokinole à venir

Bingo: mardi 13h à 15h

Nouvelles de l'organisme

Recherche de fournisseurs à domicile

RÉPARATEURS RECHERCHÉS

Vous êtes ou connaissez un ou des réparateurs pour des électroménagers à domicile fiables et accessibles?

Nous avons des demandes pour des personnes de 50 ans et plus auxquelles nous aimerions répondre.

Veuillez contacter l'agente de liaison de la ligne info fournisseurs de **LaSalle-Lachine-Dorval**

514-307-INFO (4636)
references@cvmillasalle.org



Les services de la ligne info fournisseurs

À tous nos aînés de 50 ans et plus de LaSalle, Lachine et Dorval

La ligne Info-Fournisseurs est à votre service pour vous aider à trouver des personnes ou entreprises de confiance qui pourront vous offrir des services sécuritaires et fiables à domicile selon vos besoins



Nous vous informons que notre page Facebook de la ligne Info-Fournisseurs sera fermée.

Toutes nos annonces seront publiées sur notre page principale du Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Veuillez noter que l'agente de liaison de la ligne sera en vacances du 23 septembre au 04 octobre 2024

contactez l'agente de Liaison au
514-307-4636



Nouvelles de l'organisme

Au Café des aînés, un espace à découvrir

Le Café des aînés est un lieu de socialisation offrant des services alimentaires dans le but d'atteindre les objectifs suivants:

- Contribuer à vaincre l'insécurité alimentaire
- Stimuler l'action bénévole au quotidien
- Briser la solitude chez les personnes âgées
- Maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie

Depuis sa création, de nombreux bénévoles soutiennent activement l'équipe en place afin d'assurer l'offre de services. La nourriture est réconfortante, faite maison, abordable et pour tous les goûts.



Services alimentaires disponibles

- Repas du midi
- Dîners communautaires mensuels
- Collations
- Mets congelés: soupes, repas, collations, desserts
- Popote roulante

Approche plus verte et éco-responsable

À partir de septembre 2024, l'équipe en cuisine vivra leur première entrée d'automne. Il y a aura certainement une période d'adaptation en cours de route. L'équipe proposera les services alimentaires habituels, avec de belles nouveautés. Nous comptons sur votre collaboration pour leur permettre de bien s'intégrer et prendre le rythme du Café.

Le Café préconise une approche générale plus verte et éco-responsable. Nous voulons renforcer nos pratiques avec la nouvelle équipe en place. Nous vous invitons à continuer d'apporter vos sacs réutilisables lors de l'achat des repas congelés pour emporter. Vous aimeriez rapporter les portions restantes après un repas pris au Café des aînés? C'est possible de le faire en apportant vos contenants. Nous vous encourageons à utiliser vos bouteilles d'eau personnelles réutilisables. Il y a une fontaine à eau au 1er étage. Vous pouvez aussi utiliser l'évier au bout du couloir. Tous ces gestes font en sorte de diminuer les déchets et l'utilisation du plastique conformément à notre approche plus éco-responsable.

À noter que le Centre vend de jolies tasses isothermes (avec logo) au prix spécial de 10\$. Parfait pour garder son café au chaud ou son jus frais durant vos activités. De plus, nous offrons également la possibilité de vous procurer un sac réutilisable (avec logo) au coût de 0,50\$ pratique en tout temps pour ramener vos achats. C'est deux articles sont en vente à l'administration.



La tarification
solidaire

Ensemble,
tout est possible!

Phase 2

Par Carol-Ann Doddridge

En 2023, la première phase de la tarification solidaire du Centre du Vieux Moulin de LaSalle a été lancée et complétée. Pour les curieux et les curieuses, un article récapitulatif a été publié à ce sujet dans l'édition estivale du journal l'Express : www.cvmlasalle.org/lexpress/.

En bref, le projet de tarification solidaire du CVML a été mis sur pieds en réponse à la hausse constante de la précarité observée chez les membres et les bénéficiaires. L'évolution à venir des grilles tarifaires du Centre lui permettra de persévérer dans sa mission principale : d'améliorer la qualité de vie et prolonger l'autonomie des personnes de 50 ans et plus.

Aujourd'hui, la phase 2 du projet prend son envol grâce à une subvention de PME Montréal spécialement octroyée pour le déploiement de la tarification solidaire au sein de l'organisme. En somme, cette deuxième phase se fonde sur 3 grands piliers : **l'implantation**, les **communications** et **l'évaluation**. Le mois de septembre sera d'ailleurs consacré principalement à la révision et l'application du plan des communications du projet établi lors de sa phase 1.

Vous pouvez suivre l'évolution de cet audacieux projet de diverses manières!

En effet, l'onglet de la tarification solidaire du site web officiel du Centre rassemble désormais les documents, les articles et les liens externes liés au projet. Vous y trouvez, entre autres, un rapport synthèse, le lexique officiel du projet, ainsi qu'une liste exhaustive de bienfaits liés à la solidarité. Prochainement, l'info-membres comportera également une section Tarification solidaire.

Pour terminer sur une note personnelle, j'aimerais souligner que j'ai très hâte de vous revoir, vous, les membres, bénévoles et bénéficiaires et je remercie mille fois le Centre du Vieux Moulin de LaSalle de me permettre de continuer ce grand projet solidaire avec vous.

À très bientôt!

Actualité

Sécuriser ses mots de passe

Par France De Repentigny

Nous savons tous que la sécurité en ligne est un enjeu important; c'est pourquoi, avoir un mot de passe difficilement décodable est nécessaire pour se prémunir des attaques malveillantes.

Êtes-vous du genre à utiliser un mot de passe tel que Lucie123 ou le nom de votre animal de compagnie, ou encore de votre petit-fils ou votre date d'anniversaire ? Saviez-vous que c'est un jeu d'enfant que de décoder ces mots de passe?

Les experts recommandent la création de mots de passe sous forme de phrases simples qui peuvent prendre jusqu'à 10 ans à décoder. En y ajoutant les astuces suivantes, vous augmenterez davantage la sécurité de votre mot de passe :

Astuce no 1: Ne pas mettre d'espace entre les mots

Ex : J'aime voyager en septembre donnera la phrase suivante : J'aimevoyagerenseptembre

Astuce no 2: Utilisation d'une majuscule au début de chaque mot

Ex : J'AimeVoyagerEnSeptembre

Astuce no 3: Changer la lettre O par un Zéro

Ex : J'AimeV0yagerEnSeptembre



Astuce no 4: Remplacer la lettre « A » par un @ (a commercial ou arobas)

Ex : J'@imeV0yagerEnSeptembre

Astuce no 5: Ajouter un caractère spécial à votre phrase

Ex : J'@imeV0yagerEnSeptembre!

Saviez-vous qu'en ajoutant les astuces ci-avant mentionnées, on vient augmenter à 39 ans le temps nécessaire pour le décoder !

Réf : Bulletin Sage Printemps – Association des Retraités Fédéraux

Section Jeux

Par France De Repentigny

Le jeu des 7 erreurs



Charade

Mon premier chante tous les matins.

Mon deuxième est entouré d'eau.

Mon troisième change chaque année.

Mon tout vit accroché aux rochers.

Un peu d'humour



Pourquoi les pêcheurs ne sont pas gros ?

Parce qu'ils surveillent leur ligne.

Pourquoi les vaches ferment-elles les yeux pendant la traite de lait ?

Pour faire du lait concentré.

2 vaches discutent :

– Ça te fait pas peur toi ces histoires de « vache folle » ?

– Ben j'm'en fous j'suis un lapin !

Vrai ou Faux

Q1: La foudre est vue avant d'être entendue car la lumière se propage plus vite que le son.

Q2: La boîte noire dans un avion est noire.

Q3: Le crâne est l'os le plus solide du corps humain.

Q4: Cléopâtre était d'origine égyptienne.

Q5: Vous pouvez éternuer pendant votre sommeil.

Q6: La Cité du Vatican est un pays.

Q7: Tous les mammifères vivent sur terre.

Q8: Il faut neuf mois pour qu'un éléphant naisse.

Section Jeux - Solutions



Réf: jeux franceinfo

Charade: Coquillage (coq - île-âge)

Vrai ou Faux

- Q1: Vrai.
 Q2: Faux. Elle est orange.
 Q3: Faux. C'est le fémur (os de la cuisse).
 Q4: Faux. Elle était d'origine grecque.
 Q5: Faux. En sommeil paradoxal, les nerfs qui vous aident à éternuer sont également au repos.
 Q6: Vrai.
 Q7: Faux. Les dauphins sont des mammifères mais ils vivent sous la mer.
 Q8: Faux. Il faut 22 mois.

Réf: Aha Slides

Conférences gratuites:

11h

**À quand remonte votre dernier fou rire? avec Linda Leclerc
Yoga du rire**

13h30

**“Les Centenaires d’Okinawa au Japon ” Karine Gravel,
nutritionniste et docteure en nutrition**

15h

“70 ans, j’ai toutes mes dents sauf une” Denis Bouchard

Salon des aînés

Jeudi 26 septembre 2024
de 9h30 à 16h
 (entrée gratuite)
 Conférences - kiosques et collations

Lieu: Résidence Le Cavalier,
LaSalle

Santé et bien-être
 Initiative de la Table de concertation des aînés de LaSalle



**Transport Moulin Bus gratuit disponible sur réservation
514-364-1541**