

Journal L'Express

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

**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

- Mot de la direction
- Bénévolat

Calendrier des activités

- Dîner communautaire
- Vente de matériel d'art
- Rencontre : Prestations et crédits fiscaux 20 janvier
- Rencontre: programmes offerts par Revenu Canada
- Tarification solidaire : ateliers et kiosques
- Atelier: astuces pour gérer l'anxiété
- Groupe focus sur les enjeux de la population âgée de LaSalle
- Cours et ateliers hiver 2025 : Places vacantes!
- Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité
- Groupe Crokinole

Nouvelles de l'organisme

- Maintien dans la communauté
- Programme PAIR
- Travail de milieu

Actualités

- Tarification solidaire
- Atelier d'écriture créatrice : Une femme ordinaire, extraordinaire
- Durée de conservation des documents

Section Jeux

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

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

www.cvmlasalle.org



Au nom des membres du Conseil d'administration, de la directrice générale et de toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin de LaSalle, nous vous souhaitons nos meilleurs vœux pour la nouvelle année. Que 2025 soit remplie de bonne santé, de liens tangibles et de gestes de solidarité les uns envers les autres. Le bénévolat offre une bouffée d'air frais pour l'esprit. Il nous permet non seulement de nous sentir utiles et connectés aux autres, mais aussi de prendre du recul sur nos propres difficultés.

Nous souhaitons voir se développer encore plus, votre sentiment d'appartenance au sein de l'organisation. Il se construit peu à peu, par le partage avec d'autres d'une même réalité, de mêmes valeurs ou d'objectifs. Il aide à forger son identité, il donne envie de donner le meilleur de soi-même et de se sentir fier de faire partie d'un organisme et de porter sa mission.



**Nous vous souhaitons un belle saison
hivernale de bénévolat, d'activités et
d'accès à des services au sein du CVML.**



Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

En cette nouvelle année 2025, nous poursuivons nos actions en vue d'atteindre les objectifs visés au 31 mars 2025.

Selon le Plan d'action 2024-2025, nous avons réalisé l'ensemble des stratégies identifiées. Nous voulions prioriser la consolidation et le transfert de connaissances au sein de notre équipe d'employés ainsi que l'évaluation de différents programmes et projets ponctuels. Tous les postes vacants ont été comblés au cours de l'année pour notre plus grand bonheur. Nous avons embauché trois nouvelles ressources en cuisine, une 4e intervenante, une coordonnatrice en développement social et une agente de bureau. Vous comprendrez qu'il était important de consacrer du temps et de l'énergie à l'accueil et l'intégration de ces nouvelles ressources.

Nous travaillons fort actuellement sur le développement d'une nouvelle plate-forme pour notre base de données afin d'optimiser les opérations quotidiennes et améliorer la gestion des données qui devrait être en fonction dès le mois d'août 2025.

Décembre 2024 voyait la fin du financement ponctuel de la ligne info-fournisseurs et bénévoles. L'agente de liaison a donc terminé son contrat avec nous. Nous évaluons actuellement le volume d'appels et le type de demandes au quotidien. Nous tentons également de trouver du financement afin d'être en mesure de poursuivre les services.



Bénévolat

Transport-accompagnement pour rendez-vous médicaux

Ce service personnalisé et respectueux permet aux aînés de la communauté, d'aller à leurs rendez-vous médicaux en bonne compagnie.

En tant que bénévole, vous allez chercher l'aîné à son domicile, vous l'accompagnez à son rendez-vous médical et vous le reconduisez à la maison. Une compensation financière, selon la destination et le tarif établi vous est remis.

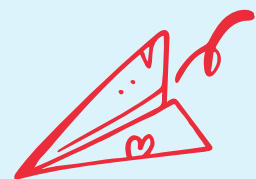
Ce service s'adresse à qui? Une personne aînée de LaSalle en perte d'autonomie de légère à moyenne ne possédant pas de véhicule et pour qui, prendre les transports en commun, pose un problème.

Nous recherchons actuellement d'autres bénévoles pour se joindre à l'équipe actuelle, continuer d'offrir ce service et répondre à la forte demande. Venez faire la différence avec nous auprès des aînés de la communauté.

Calendrier d'activités

Dîner communautaire

Saint-Valentin 



Jeudi 13 Février 2025 à 12h00

Au menu

Pain de viande

Café / thé

Contribution volontaire

10\$/ prix suggéré

**Tarification
solidaire** 

**Voir page 14 pour
plus d'informations**

Inscription obligatoire
514-364-1541 ou bureau 210
Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Vente de matériel d'art

-Contribution volontaire -

Vous débutez un nouveau projet artistique et vous avez besoin de matériel à faible coût ? Venez à la vente de matériel d'art (usagé et nouveau!) pour garnir votre coffre à outils et débiter la prochaine session du bon pied.

Pinceaux, peintures, tissus, matériel de broderie,
matériel de couture et plein de pépites à
dénicher à faible coût!

Coût : Contribution volontaire
Quand? Du 20 au 24 janvier
de 10h à 14h



Calendrier d'activités : Rencontres information

Les prestations et les crédits fiscaux

À l'approche de la saison des impôts, Revenu Canada vous offre une séance d'information sur toutes les prestations et les crédits fiscaux dont vous pouvez privilégier.

- Principaux types de revenus pour les aînés
- Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)
- Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire
- Fractionnement du revenu de pension
- Impôt de récupération de la PSV
- et plus encore!



Lundi 20 janvier 2025
de 13h30 à 15h00 au local 208
Réservez votre place : (514) 364-1541

Transport en Moulin bus gratuit disponible sur demande

Programmes offerts par Revenu Canada

À l'approche de la saison des impôts, Revenu Canada vous offre une séance d'information sur certains régimes et pensions dont vous pouvez bénéficier.

- Pension de la Sécurité de la vieillesse
- Régime canadien de soins dentaires
- NAS
- Fraude
- Mon Dossier Service Canada
- et plus encore!



Lundi 20 février 2025 de 10h à 12h
au local 203
Réservez votre place : (514) 364-1541

Transport en Moulin bus gratuit disponible sur demande

Calendrier d'activités

Ateliers et kiosques

La tarification
solidaire



Vous avez des questions concernant la tarification solidaire?

Venez rencontrer notre chargée de projet Carol-Ann Doddridge au CVML. Voici les prochaines dates des ateliers et kiosques à cet effet :



Ateliers (Sur inscription au 514-364-1541)

Mercredi 12 février 2025

de 10 à 12h dans le local 208

Mardi 25 février 2025

de 13h30 à 15h30 dans le local 208

Kiosques d'information sur place :

Mardi 28 janvier 2025

Mercredi 29 janvier 2025

Vendredi 7 février 2025.

Atelier Astuces pour gérer l'anxiété

Venez découvrir des exercices de respiration, d'ancrage, et autres avec nos intervenants

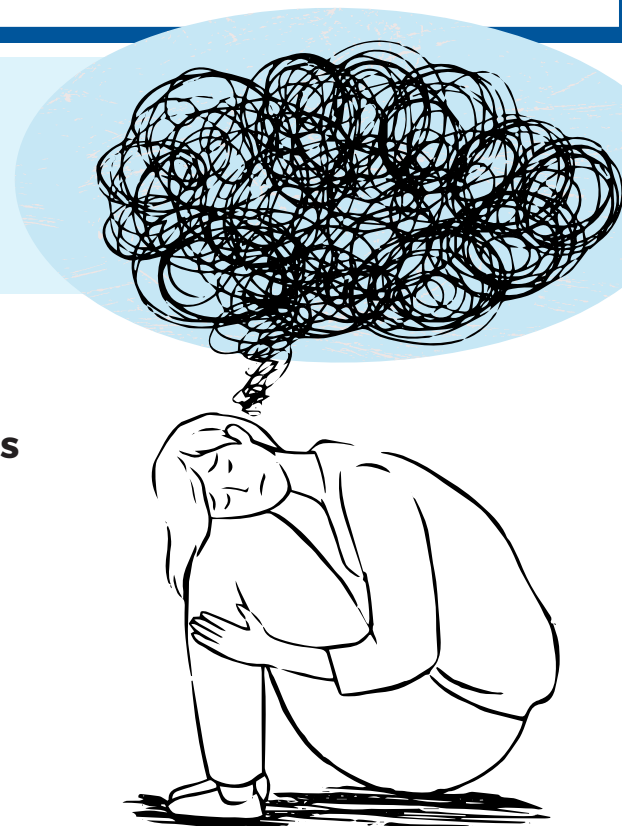
**Quand? Vendredi 21 février 2025
de 10h à 12h**

Où? local 211

**Transport en Moulin bus gratuit
disponible sur réservation**

GRATUIT

Inscription obligatoire



Atelier d'écriture créatrice

Une femme ordinaire, extraordinaire

Il existe des gens que l'on côtoie à l'occasion qui nous égaient. Je désire vous parler de Chantal, à l'accueil, ici au Centre du Vieux Moulin. Elle nous écoute, malgré ses tâches multiples, trouve toujours les bons mots quand elle dialogue avec nous, le ton de sa voix rassurant, est un atout. On ressent de l'empathie de sa part. Si une situation se produit, elle sait dédramatiser le tout. Elle adore blaguer, c'est l'employée idéale pour cet emploi.

Je la connais peu, mais ce que je peux vous dire est qu'elle est toujours de bonne humeur, ici avec nous. Elle se rappelle même de notre nom, malgré la centaine de membres de ce Centre. Avoir une personne comme Chantal est un plus, puisqu'elle est une excellente ambassadrice, c'est souvent elle qui nous oriente vers d'autres services ou ressources.



Elle incarne l'honnêteté, la bonne humeur. Nous sommes privilégiés, chanceux de l'avoir comme employée. Ses connaissances, cumulées au fil des ans, profitent à tous et chacun.

Merci Chantal d'être là, merci d'être toi.

Texte composé dans le cadre de l'atelier d'écriture créatrice sous le thème : Une personne ordinaire, extraordinaire.

Joanne Léonard, membre au CVML.

Calendrier d'activités

Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité

Un groupe d'échange, ouvert à tous, où nous discuterons d'actualités et d'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, simplement écouter les autres, sans être contraint de vous exprimer.



Les rencontres ont lieu 1 fois par mois et les sujets seront à déterminer par le groupe au début de la rencontre.

Prochain Rendez-vous
Jeudi 6 février 2025
de 9h30 à 12h
Local 203

A photograph of two men playing a board game called Crokinol. The man on the left is wearing a green hoodie and glasses, and the man on the right is wearing a blue hoodie and glasses. They are both looking at the game board, which is a circular wooden board with various colored pieces and a central hole. The background is a simple indoor setting with curtains.

JOUER AU CROKINOL

Prochaine date:
Mardi 21 janvier 2025
de 10h à 12h

GRATUIT

Carte de membre obligatoire (10\$ par an)
Moulin bus disponible sur réservation

Calendrier d'activités

Ateliers de réparation et finition pour tricot avancé

Avec Hélène Schneider

Prérequis: Avoir une pièce à finir et/ou 6 échantillons de 10x10cm en point jersey pour expérimenter les exercices.

Vendredi 31 janvier 2025 de 9h à 12h

Vendredi 31 janvier 2025 de 13h à 16h

Vendredi 7 février 2025 de 9h à 12h

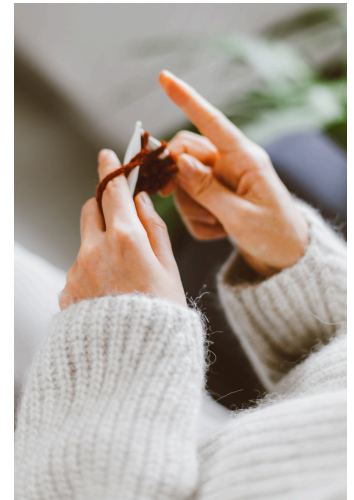
Vendredi 7 février 2025 de 13h à 16h

Prix : 10\$/Atelier

Une question? Prenez contact avec la professeure

Hélène Schneider

heleneschneider@videotron.ca



Focus groupe sur les enjeux de la population aînée de LaSalle



La Table de Concertation des Aînés de LaSalle recherche entre 6 et 8 personnes de 50 ans et plus intéressées à venir discuter des enjeux ressentis par la population aînée de LaSalle afin de les présenter lors de notre forum au printemps prochain.

Nous aborderons:

- Les enjeux liés à la personne (santé; maintien dans la communauté; équité, diversité et inclusion)
- Les enjeux liés à l'environnement (logement, changements climatiques, sécurité et transport)

Lundi 10 février 2025 de 13h30 à 15h

Local 208

Pour vous inscrire : 514-364-1541

Calendrier d'activités

ATELIERS D'ART HIVER 2025

Il reste quelques places dans les ateliers d'art suivants:

Lundi

- Broderie japonaise de 9h à 12h
- Broderie Japonaise de 12h30 à 15h30
- Cours de chant de 10h à 12h
- Peinture de 13h à 16h
- Dessin de 13h à 16h

Mardi

- Carnet de croquis pour explorer sa créativité de 9h à 12h

Mercredi

- Chorale de 9h30 à 12h

Jeudi

- Initiation à la peinture de 9h à 12h (5 Ateliers du 27 février au 27 mars 2025)
- Broderie Espagnole et Rococo de 9h à 12h
- Couture pour débutants de 13h à 16h

Vendredi

- Peinture décorative de 12h30 à 15h30
- Aquarelle de 13h à 16h



Dans certains cours, il reste seulement une place. Aucune réservation n'est possible. Premier arrivé, premier servi.

Calendrier d'activités

COURS LIÉS AU BIEN-ÊTRE HIVER 2025

Il reste quelques places dans les cours liés au bien-être suivants:

Lundi

- Essentrics slow flow de 9h à 10h
- Aînés actifs de 11h à 12h
- Pilates (Au sol) de 15h à 16h

Mardi

- Étirements et activation musculaire 9h à 10h
- Aérobie sans saut de 10h à 11h
- Essentrics de 15h à 16h
- Tonus & Stretching de 14h à 15h

Mercredi

- Yoga sur chaise de 10h15 à 11h15
- Yoga sur chaise de 11h15 à 12h15
- Taï Chi Chen de 13h à 14h
- Taï Chi Chen de 14h à 15h
- Marche et étirements de 14h15 à 15h15

Jeudi

- Étirements et activation musculaire 9h à 10h
- Aérobie sans saut de 10h à 11h
- Tonus et stretching de 14h à 15h
- Essentrics de 14h à 15h
- Essentrics de 15h à 16h

Vendredi

- Posture 12h15 à 13h15
- Conscience en Mouvement (Au sol) de 13h30 à 14h30



Aimable rappel



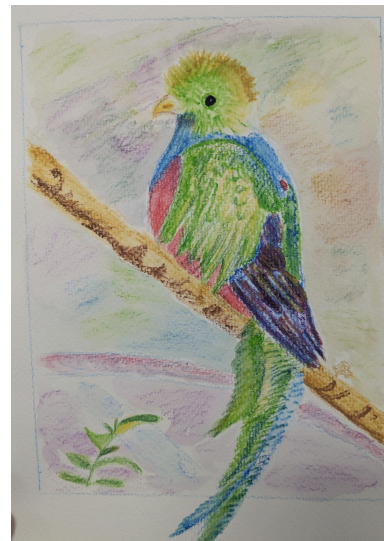
aux utilisateurs des locaux 110 et 120

- Attendre l'heure de votre cours au Café des aînés ou au rez-de-chaussée;
- Ne pas faire d'attroupement dans le corridor;
- Ne pas parler ou chuchoter dans le corridor, surtout entre 13h00 et 15h00 (sieste des enfants);
- Ne pas toucher aux casiers ni s'asseoir sur les bancs dédiés à la garderie;
- Utiliser la 2e porte du local 110 pour y entrer;
- Ne pas utiliser les tapis yoga avec des chaussures de sport utilisées pour marcher dehors.
- Garder les fenêtres fermées

Ateliers de dessin et peinture avec Éliane Berdat



Suzanne Fontaine



Lucie Chartrand



Lyse Duval



Lyse Duval



Martine Sistac



Andrée Groulx



Lyse Duval

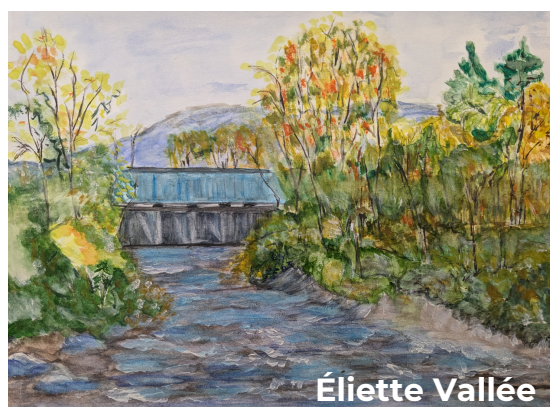
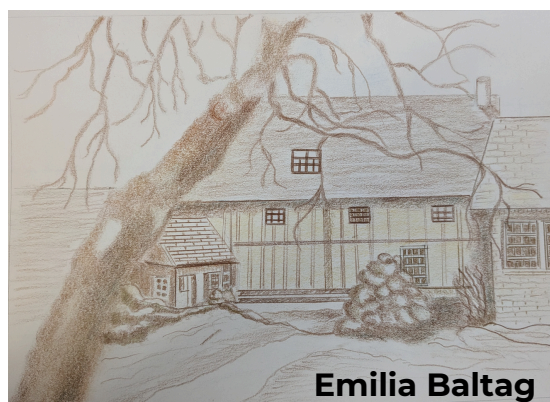


Marie-Lise Gauthier



Lyse Duval

Ateliers de dessin et peinture avec Éliane Berdat



Nouvelles de l'organisme

Les services de maintien dans la communauté

Saviez-vous que les services de maintien dans la communauté visent à vous permettre de demeurer le plus longtemps possible dans votre milieu de vie. Ces services sont maintenus toute l'année grâce à l'implication d'un centaine de bénévoles au quotidien et une équipe d'employés.



Ils sont dispensés majoritairement dans le territoire de LaSalle sauf pour le programme PAIR et la ligne info-fournisseurs qui desservent différents territoires de proximité. Bien que certains services soient gratuits, d'autres requièrent toutefois des frais minimes.

Voici la liste des services :

- **Popote roulante:** livraison de repas chauds 3 jours par semaine sous référence du CLSC LaSalle
- **Repas congelés:** vente sur place et service de livraison à l'occasion sur disponibilité d'un bénévole (1 à 2 fois sem)
- **Transports accompagnement pour des rendez-vous médicaux ponctuels:** selon disponibilité d'un bénévole
- **Pair:** appels de sécurité informatisés
- **Ligne Info-fournisseurs** (références de professionnels et bénévoles pour soutenir divers besoins à la maison)
- **Transports collectifs du Moulin Bus** (transport gratuit pour vous permettre de venir aux activités ou d'aller faire vous-même votre épicerie (2 jours par sem))

Le programme PAIR est gratuit

Saviez-vous que le programme PAIR est un système informatisé générant des appels de sécurité du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h. Ce service est gratuit. Il est toutefois possible de faire un don à l'organisme pour maintenir la gratuité de ce programme. La plupart des personnes utilisant le service nous mentionne se sentir davantage en sécurité advenant qu'un incident avait lieu à la maison (ex: chute).



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

Comment avoir accès à ce service? Communiquer avec l'administration de l'organisme pour vous inscrire.

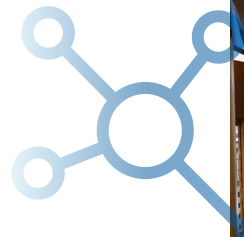
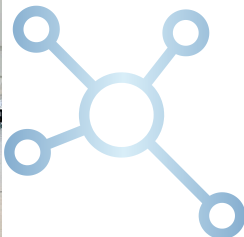
Nouvelles de l'organisme

Qu'est-ce que le travail de milieu au CVML

Saviez-vous que nous avons une équipe en travail de milieu au sein du CVML. Il s'agit de 4 personnes ressources en intervention pour vous soutenir en cas de besoins divers. Leur mandat consiste à vous accompagner vers les bonnes ressources et vous guider à pendre action dans différentes démarches ou problématiques rencontrées.



- En allant à votre rencontre dans votre milieu de vie par des gestes directs: présence dans les lieux publics fréquentés par les aînés, visites à domicile, interaction avec des acteurs de milieu pouvant agir comme sentinelles.
- Faire du repérage d'aînés pouvant être en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation en collaboration avec les autres acteurs du milieu.
- Identifier et faire connaître les ressources, les services et activités disponibles et susceptibles de répondre à vos besoins.
- De développer et d'entretenir une relation de confiance avec vous et vous aider à reprendre confiance en vos capacités à agir.
- Mettre en place un réseau et maintenir une collaboration avec les autres acteurs clés du milieu afin d'assurer la complémentarité des interventions ou des services offerts.
- De collaborer avec l'ensemble du réseau social et personnel des aînés (famille, proches aidants, amis, entourage immédiat) afin de mieux répondre aux besoins identifiés.
- Adopter une approche préventive afin d'identifier et de prévenir les problèmes d'isolement, les abus, la violence ou la négligence.
- Et de vous encourager à participer à la vie sociale de la communauté.





Certaines personnes nous ont demandé : pourquoi est-ce qu'il a une tarification solidaire? La réponse est très simple : la précarité grandissante des usagers et des usagères nécessite de faire preuve de résilience afin de maintenir la mission du Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Par exemple, les dîners communautaires sont désormais à contribution volontaire. À l'édition des fêtes, plusieurs ont eu l'opportunité de démontrer leur solidarité en payant leur billet au-delà du prix suggéré de 10\$. Cela a permis à certaines personnes en situation de précarité d'avoir le plaisir de partager un bon repas chaud en excellente compagnie, sans être stigmatisées!

La solidarité entre l'équipe, les bénévoles, les membres et les bénéficiaires du CVML permet de renforcer ses valeurs, tout en favorisant des échanges positifs et en créant un milieu de vie bienveillant. En étant solidaires, nous renforçons également notre santé mentale et physique, c'est-à-dire qu'elle améliore l'humeur, ainsi que l'immunité.

Deux ateliers sont planifiés durant le mois de février afin de discuter ensemble du mouvement solidaire de l'organisme, ainsi que de son programme de tarification solidaire. À notre dernière édition, plusieurs mythes et préjugés au sujet de la précarité ont été déconstruits et les personnes qui ont participé au premier atelier en sont reparties avec beaucoup d'optimisme quant à l'initiative d'accroître l'accessibilité aux services du Centre pour tous et toutes, sans discrimination socio-économique.

Nous vous invitons à y assister à votre tour!

Par Carol-Ann Doddridge

Lexique

Compassion :
Se mettre à la place de l'autre

Durée de conservation des documents

Par France De Repentigny

Chaque début d'année est l'occasion idéale pour trier nos documents personnels. On se questionne souvent sur la durée de conservation à tenir compte. Voici un guide:

6 mois: Relevés bancaires et reçus (ex: réparation d'un bien non garanti par un contrat).

3 ans:

Facture ou état de compte d'un service de base (téléphone, internet, câble, électricité, gaz naturel); Compte ou quittance de taxe municipale ou scolaire; Reçu pour honoraires professionnels non déclarés à l'impôt.

6 ans:

Déclarations de revenus (impôts provincial et fédéral) et pièces justificatives
Quittance de dette ou prêt hypothécaire
Relevé de paye
Document relatif à l'Assurance-Emploi et Allocations familiales

Jusqu'à la fin de sa validité:

Passeport; Document de statut d'immigration ou résidence; Permis de conduire
Carte d'assurance-maladie

Pour la durée de l'entente

Bail ou avis de modification du bail
Certificats de placement et relevés de prêts
Document de garantie d'un bien ou service et reçus d'achat
Entente de crédit
Police d'assurance
Contrat d'achat ou de location d'un bien
Contrat de services, d'abonnement ou d'adhésion
Contrat d'embauche



A vie:

Acte ou certificat de naissance ou de mariage
Certificat de citoyenneté
Carnet de vaccination
Relevé de notes ou bulletin scolaire
Diplôme ou certificat d'études
Contrat de mariage, d'union civile ou de vie commune
Jugement ou règlement de séparation ou de divorce
Contrat d'achat ou de vente d'une propriété
Testament ou mandat de protection
Acte ou certificat de décès d'un proche

Réf: Protégez-vous

Jeux

Par France De Repentigny

Lettres Disparues

Les groupes de lettres suivantes forment des mots lorsqu'on y ajoute deux "p".

aerasse: _____

grie: _____

roos: _____

agrier: _____

moe: _____

arika: _____

aille: _____

ae: _____

eule: _____

ael: _____

ourre: _____

zier: _____

naeron _____

ersicace _____



Encerclez la bonne réponse

Les gens allergiques à la pénicilline doivent éviter de consommer des fromages de type bleu (roquefort)

- A. Vrai
- B. Faux
- C. C'est quoi le rapport ?

Encerclez la bonne définition du mot "Sororité"

- A. Harmonie musicale
- B. Complicité entre femmes
- C. Tristesse

Comment appelle-t-on celui qui crée des mots croisés?

- A. Créateur de contenu de jeux
- B. Verbicruciste
- C. Inventeur

Solutions

Lettres disparues

Papierasse / Propos / Moppe / Papille / Peuple / Pourpre
 Napperon / Crippe / Aggriper / Paprika / Pape / Appel
 Zipper / Perspicace

Q-1 : la quantité de pénicilline dans les fromages est généralement faible et ne présente pas de risque pour la santé. Ses moisissures ne sont pas considérées comme un antibiotique.

Q-2 : B / Q-3 : B