

# 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
- Convocation : Assemblée générale annuelle
- Vision et grandes orientations
- Mise en nomination au Conseil d'administration
- Engagement des membres du Conseil d'administration (CA)

## Calendrier des activités

- Dîner communautaire
- Sondage au Café des aînés
- Nouveau : Club de lecture
- Groupe de discussion et d'échange
- Conférence : lutter contre la fraude
- La clinique d'impôt en chiffres
- Cours et ateliers - Printemps 2025
- Avis de fermeture - 19 mai

## Nouvelles de l'organisme

- Comité EDI

## Actualités

- Empreinte numérique des enfants
- Bon à savoir - Lecture Jeunesse

Section Jeux : Quiz: les mots

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)



# Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

Une organisation communautaire est d'abord et avant tout un groupement de personnes réunies pour répondre collectivement à un problème et à un besoin. La tradition des organisations repose essentiellement sur la participation libre et volontaire des personnes. Les membres donnent un sens, une légitimité et une direction à l'organisation. Ils sont appelés à lui fournir l'énergie nécessaire à l'accomplissement de sa mission.

L'inexistence ou la faible présence des membres dans une organisation peut réduire la possibilité d'actualiser les valeurs de démocratie, l'empowerment, c'est-à-dire le développement de la capacité de choisir, de décider et d'agir. Cette situation réduit également la possibilité de se renouveler par l'adhésion de personnes à la cause défendue et de s'enrichir des expériences et points de vues variés à travers un dialogue pour mieux vivre ensemble.

Lors de l'Assemblée générale annuelle, nous avons un quorum à respecter mais nonobstant cette règle, nous comptons sur la participation active des membres. C'est important pour nous que les membres se mobilisent, puissent être informés des actions et perspectives et aussi jouer leur rôle au sein de l'organisation. Nous tentons d'être créatif et de rendre cette assemblée dynamique, intéressante et participative.

Source le MÉPACQ

## Avis de convocation

**Assemblée générale annuelle**

**Jeudi 29 mai 2025 à 13h30**

**Théâtre du Grand-Sault**

**Ordre du jour**

1. Élection d'un (e) président (e) d'assemblée.
2. Élection d'un (e) secrétaire d'assemblée.
3. Vérification du quorum.
4. Ouverture de l'assemblée.
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 30 mai 2024.
7. Présentation et adoption des états financiers vérifiés 2024-2025
8. Ratification des actes du Conseil d'administration.
9. Nomination d'un vérificateur comptable.
10. Présentation du Rapport annuel d'activités 2024-2025
11. Plan d'action 2025-2026.
12. Nomination d'un(e) président(e) d'élection, d'un (e) secrétaire d'élection et de deux scrutateurs.
13. Mise en candidature.
14. Élection des nouveaux administrateurs.
15. Présentation du nouveau Conseil d'administration.
16. Levée de l'assemblée.

**Cartes de membre 2025-2026 obligatoire**

**Venez nombreux à ce rendez-vous annuel!**



# Assemblée générale annuelle

## Vision et grandes orientations

### Vision

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, un lieu à nous, où l'on cultive le sentiment d'appartenance, de sécurité et d'épanouissement dans notre grande communauté inclusive vibrant à la vitalité des diversités, avec, par et pour les personnes de 50 ans et plus.

### Grandes orientations 2024-2029 ( 5 ans)

- Le CMVL est dans un lieu identifié dans lequel nous avons une pleine autonomie et qui répond aux besoins d'espaces adaptés et évolutifs de l'organisme et du milieu.
- Le CMVL a enrichi son offre d'activités et ses services abordables rejoignant le plus de diversité, à l'image de la communauté, en considérant leurs intérêts variés.
- Les bénévoles du CVML rayonnent et font grandir l'entraide à travers l'ensemble de la communauté générant un réseau solidaire.
- Le CMVL poursuit son engagement dans le partage d'expertises et le développement de partenariats porteurs afin d'agir sur les enjeux prioritaires identifiés par le milieu.

## Mise en nomination au Conseil d'administration

Le Conseil d'administration est constitué uniquement de membres en règle de l'organisme et élus à l'Assemblée générale annuelle. Ce sont des mandats de deux ans pour un maximum de 10 ans.

Cette année, il y a 4 postes en nomination. Les 4 membres actuels du CA ayant des postes en nomination souhaitent poursuivre leur engagement pour un autre mandat de deux ans. Il n'y a pas de postes vacants en vue. Par contre, s'il y a d'autres membres qui sont intéressés, vous êtes les bienvenus à soumettre vos candidatures. À ce moment-là, il y aura une période d'élections lors de l'Assemblée.

Le formulaire de mise en candidature est disponible au bureau. Les candidatures doivent être appuyées par 5 membres en règle 2025. Vous avez jusqu'au vendredi 16 mai 2025 pour déposer le formulaire à l'attention de la direction. Toute candidature doit répondre à la vision de l'organisme et être retenue par le Comité de sélection qui se charge de faire l'analyse des candidatures.

# Assemblée générale annuelle

## Engagement des membres du Conseil d'administration (CA)

- L'acceptation d'un poste au CA signifie l'acceptation d'être au service du CVML, d'avoir les compétences requises et être retenu par le Comité de sélection. (finances, gestion, administration, organisations communautaires, santé et services sociaux, intervention ou en philanthropie)
- L'engagement se traduit par des compétences, des attitudes et des comportements orientés vers la réalisation de la mission du CVML au bénéfice des personnes qui ont recours aux services ;
- Chacun doit être capable légalement de contracter et être solvable ;
- Préserver en toutes circonstances la confidentialité des renseignements obtenus lors des débats, échanges et discussions du CA ou des comités de travail et qui ne sont pas destinés à être communiqués ;
- Éviter et déclarer toute situation où ils seraient en conflit d'intérêt, c'est-à-dire toute situation où ils pourraient trouver un avantage personnel, direct ou indirect ;
- Déclarer tout lien de parenté direct avec tout autre membre du CA, afin d'éviter que deux ou plusieurs membres d'une même famille ne siègent au conseil ;
- Se donner des outils d'information et de formation pour connaître leur rôle et leur imputabilité face aux décisions prises ;
- Connaître les responsabilités d'un CA, ces dernières concernant généralement la mission, l'orientation et la gestion financière de l'organisme ainsi que les obligations légales de prudence, diligence, honnêteté et loyauté des administrateurs ;
- Connaître les responsabilités et les tâches spécifiques du poste que chacun occupe au sein du Conseil et s'impliquer dans des sous-comités de travail ;
- Respecter, après l'expiration de leur mandat, la confidentialité de tout renseignement, débat, échange et discussion de quelque nature que ce soit dont ils ont eu connaissance dans l'exercice de leurs fonctions au sein du CA ;
- Dans le cas où un membre du CA serait également usager ou bénévole, une attention particulière doit être apportée afin de ne pas confondre son rôle dans le quotidien ;
- Tout nouveau membre du CA doit se conformer à la politique de vérification des antécédents.

# Calendrier d'activités



## Dîner communautaire

**Jeudi 29 mai 2025 à 12h00**  
**Menu Vol-au-vent au poulet**

**Dessert**  
**Café / thé**

**Contribution volontaire**  
**10\$/ prix suggéré**

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



## Sondage au Café des aînés

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 et briser la solitude chez les personnes âgées. Depuis sa création, de nombreux bénévoles soutiennent activement l'équipe en place afin d'assurer l'offre de services. La nourriture se veut réconfortante, faite maison, abordable et pour tous les goûts.

Considérant l'arrivée d'une nouvelle équipe et de nouvelles recettes et saveurs, nous aimerions connaître vos habitudes de consommation et recueillir vos commentaires de nature constructive. Il est important pour nous que le Café des aînés puissent offrir des services alimentaires répondant aux objectifs visés.

**Vous avez des versions papiers au Café des aînés et à l'administration et une version en ligne via l'Info-membre, la page Facebook du CVML ainsi que le site Internet.**

Nous vous remercions à l'avance de votre participation!

# Calendrier d'activités

## Nouveau: Club de lecture

Venez partager votre passion de la lecture et échanger des idées au Club de lecture: « Les lecteurs du temps » tous les premiers lundi du mois.

Différents thèmes tels que l'histoire, les biographies, les récits inspirants ou des romans légers et divertissants adaptés aux goûts et expériences des membres dans un environnement détendu et respectueux.



**Première rencontre : Lundi 5 mai 2025  
de 10 à 12h au Local 211  
Réservez votre place : (514) 364-1541  
Cartes de membre obligatoire (10\$ par an)**

**\*N'oubliez pas d'apportez avec vous un livre  
que vous souhaitez présenter!**

## Avis de fermeture - Jour férié La journée nationale des patriotes Lundi 19 mai 2025

Nous vous informons que l'administration et le Café des aînés seront fermés lundi 19 mai 2025 à l'occasion de la journée nationale des patriotes.

- Nous reprendrons nos activités mardi 20 mai 2025.
- Les cours du 19 mai seront repris lundi 9 juin 2025.



# Calendrier d'activités

## Conférence Lutter contre la fraude

Cette conférence a pour but de sensibiliser les gens à l'importance d'adopter des comportements responsables et sécuritaires pour se prémunir contre la fraude.

Venez en apprendre davantage sur les situations potentielles de fraude, ainsi que les principes de base à appliquer pour les éviter.

Nous vous fournirons également la marche à suivre dans le cas où vous seriez victime de fraude.

**Conférence présentée par:**



**Mercredi 4 juin 2025**

**de 10h30 à 12h00 au Local 208**

**Activité gratuite**

**Réserver votre place : 514-364-1541**



## La clinique d'impôts 2025 en chiffres



- 8 journées consacrées à la clinique d'impôts
- 5 bénévoles étaient impliquées au niveau de l'accueil
- 5 bénévoles ont travaillé fort à la réalisation de 445 déclarations d'impôts complétées pour des aînés.es de la communauté

# Calendrier d'activités

## Cours et ateliers printemps 2025

Quelques places disponibles:



### Cours de bien être

Essentrics slow flow  
Yoga chaise lundi 12h40  
Tonus et stretching lundi 13h40  
Pilates  
Étirement et activation musculaire  
Aérobic sans saut  
Essentrics jeudi  
Yoga en forme vendredi 14h10



### Ateliers d'art

Broderie japonaise  
Peinture (lundi)  
Carnet de croquis  
Sculpture  
Création techniques mixtes  
Initiation à la peinture  
Broderie espagnole et de ruban  
Réparation de vêtement et petits projets  
Dessin vendredi PM



## Inscriptions été et automne 2025

Dates clés :

### Été 2025



Inscriptions ouvertes à toutes et à tous  
**à partir de lundi 2 juin 2025**

Dates de la session:  
Du mercredi 2 juillet 2025  
au vendredi 22 août 2025  
(8 semaines)



### Automne 2025

Réinscriptions (même cours, même jour  
et horaire) : **du 2 au 6 juin 2025**

Inscriptions ouvertes à toutes et à tous :  
**à partir de lundi 9 juin 2025**

Dates de la session:  
Du 15 septembre 2025  
au 5 décembre 2025  
(12 semaines)



# Calendrier d'activités

## Comité EDI

### Mois de la sensibilisation à la santé mentale

Par Johanne Boucher

Les statistiques démontrent qu'**une personne sur cinq** vivra un problème de santé mentale au cours de sa vie. Pourtant, la stigmatisation pousse encore trop de gens à s'isoler. La santé mentale est un pilier essentiel de notre bien-être global. Les événements de vie, l'alimentation, l'inactivité physique, l'autonomie, l'isolement et le stress sont quelques-uns des facteurs qui contribuent aux problèmes liés à la santé mentale. Il est donc important de prendre les mesures qui favorisent sa santé mentale et de connaître les ressources existantes.

En plus du Centre du Vieux Moulin de LaSalle qui offre plusieurs services d'accompagnement, des repas équilibrés et un espace de rencontres, d'entraide et d'échanges, **saviez-vous qu'il existe d'autres services gratuits dans votre quartier?**

#### EXPRESSION LASALLE

Ce centre communautaire a pour mission de promouvoir la prévention, la protection et l'amélioration de la santé mentale en favorisant l'expression personnelle sous toutes ses formes et ce, dans un environnement thérapeutique et confidentiel.



**405, Terrasse Newman, #280, LaSalle**

**514-368-3736 | [www.expressionlasalletherapies.ca](http://www.expressionlasalletherapies.ca)**

#### GROUPE DES AIDANTS DU SUD-OUEST

Ce centre communautaire a pour mission de favoriser la qualité de vie des personnes proches aidantes, à prévenir leur épuisement et à promouvoir leur reconnaissance et leurs intérêts au sein de la communauté en offrant des ressources adaptées et un accompagnement personnalisé.



**7475 boul. Newman, #405, LaSalle**

**514-564-3061 | [www.gaso.ca](http://www.gaso.ca)**

# Empreinte numérique des enfants

Par France De Repentigny

Êtes-vous du genre à publier des photos de vos enfants et petits-enfants avec fierté sur les réseaux sociaux ? Si oui, vous devriez lire ceci :

## Qu'est-ce que l'empreinte numérique ?

Ce sont toutes les informations partagées en ligne. Ces renseignements personnels peuvent être vus et utilisés par plusieurs personnes dont certaines pourraient avoir des intentions malveillantes.



Un adulte peut aisément gérer ce qu'il diffuse sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Tik Tok, etc). Les jeunes, par contre, y sont exposés selon le bon vouloir des parents et grands-parents. Cela comporte toutefois des risques dont :



### Atteinte à sa vie privée

Saviez-vous que les informations publiées servent à établir une identité virtuelle avec laquelle la personne ne pourrait ne pas être à l'aise plus tard.

### Intimidation

Des images publiées pourraient servir éventuellement à faire des montages vidéo ou des photos truquées se moquant de lui, créant un impact négatif sur son estime personnel.

### Pornographie juvénile

Certains sites utilisent des photos d'enfants dans des situations ordinaires (jouant dans le parc, à la piscine, etc) et ajoutent des commentaires pour leur donner un caractère douteux. Avec l'avènement de l'intelligence artificielle, le truchage d'images sera encore plus facile.

### Fraude et vol d'identité

Des arnaqueurs peuvent obtenir des informations qui servent à confirmer l'identité de l'enfant. Les questions de sécurité seront donc plus faciles à contourner si on connaît le nom de famille de la mère, nom de son animal de compagnie, date de naissance, etc). Plus tard, des demandes de prêt ou de carte de crédit pourraient être faites frauduleusement en son nom.

# Empreinte numérique des enfants - Suite

Par France De Repentigny

## Comment prévenir?

Avant de partager une photo de votre petit-enfant, demandez d'abord le consentement à ses parents et respectez leur choix.

Limitez les publications et questionnez-vous avant de publier. Est-ce que cette photo permet de l'identifier ou de le mettre mal à l'aise plus tard ?



Certaines personnes utilisent le floutage (image floue) ou un émoji pour masquer le visage de l'enfant en guise de prévention d'identité. Vous publiez une photo avec ses amis ? Il serait préférable de masquer les amis si vous n'avez pas le consentement des parents (consultez internet pour savoir comment flouter une photo).

Si vous tenez à publier un événement, faites-le quelques jours plus tard en ajoutant un commentaire général tel : c'était l'anniversaire de Bruno récemment ! (évitez d'associer l'événement à une date spécifique).

inspiration - Virage

## Bon à savoir

### Lecture Jeunesse

Vous adorez faire la lecture à vos petits-enfants? Saviez-vous qu'il existe une plateforme d'ouvrages jeunesse destinés aux enfants (de bébé à 5 ans). Plusieurs sujets y sont proposés dont :

- Contes et légendes
- Animaux
- Famille
- Dinosaures
- Livres rigolos, et plus encore...

Consultez le site suivant : [trouvelivre.ca](http://trouvelivre.ca)



# Espace Jeux / Les mots

Par France De Repentigny

## Question 1 : Il vit sur le bord d'un lac

- A. Riverain
- B. Lacustre
- C. Marin

## Question 2 : Il voyage à peu de frais

- A. Routier
- B. Vagabond
- C. Routard

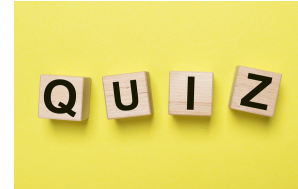
## Question 3 : Quel est le mot qui se rapproche le plus de Manuscrit ?

- A. Bouquin
- B. Note écrite à la main
- C. Un imprimé
- D. Document officiel

## Question 4 : Encerclez le ou les mots correspondant au babillage ?

- A. Jacasser
- B. Bavardage superficiel
- C. Sermon
- D. Commérage
- E. Premiers sons d'un bébé
- F. Discourir (long discours)
- G. Épiloguer
- H. Faire une narration
- I. Apposer une note sur un babillard

## Question 5 : Le mot tumescent est synonyme de boursoufflé, gonflé. Vrai ou Faux?



## Question 6 : Qu'est-ce que le chardon ?

- A. Une sorte de fusain
- B. Un combustible
- C. Terme qui désigne plusieurs espèces de plantes

## Question 7 : Que veut dire chaparder ?

- A. Voler quelque chose
- B. Emprunter un objet
- C. Envier la possession d'autrui
- D. Prendre par la force un bien de valeur

## Question 8 : Ces mots sont à peu près synonymes. Trouvez l'intrus :

- A. Diffamation
- B. Médisance
- C. Peur
- D. Calomnie



## Question 9 : La Camerise est un petit fruit. Vrai ou Faux?

**Solution :** Q.1 : A et B / Q.2 : C / Q.3 : B / Q.4 : A, B, D et E / Q.5 : Vrai / Q.6 : C / Q.7 : A / Q.8 : C / Q.9 : Vrai