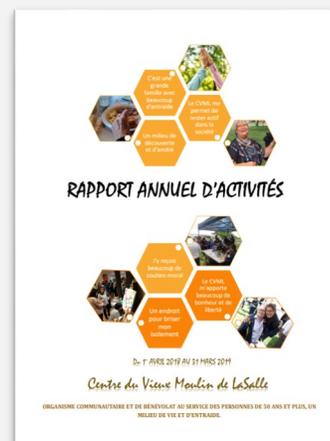


# Journal L'Express



## Rapport annuel 2018-2019 disponible en ligne

Vous pouvez consulter le rapport annuel d'activités 2018-2019 sur le site internet de l'organisme au [www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org) dans la section communication sous l'onglet Publication. Pour ceux et celles qui préfèrent vous pouvez vous emprunter sur demande une copie papier à la réception.



## Sommaire

**Mot de la direction**  
Page 2

**Rétrospective**  
Pages 2-3-4

**À ne pas manquer**  
Pages 5-6

**Volet activités**  
Page 8

**Implication dans le milieu**  
Page 9

**Enjeux et société**  
Pages 10-11

**Place aux membres**  
Page 12-13

**Bulletin board**  
Page 14

**Nouvelles en vrac**  
Page 14

**Calendrier d'activités**  
Page 15

## L'équipe de l'Express

**Collaborateurs (rices):** Alejandra Heridia, Caroline Lussier, Émilie Laplante, Hélène Lapière, Isabelle Morin, Stéphanie Lambert, bénévoles correcteur et membres

**Impression:** Chantal Arseneault

On peut obtenir une copie papier au centre ou consulter la version électronique sur le site web : [www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org)

## Centre du Vieux Moulin de LaSalle

7644 rue Édouard (angle 4ième ave), bureau 210  
LaSalle, Québec H8P 1T3  
Téléphone: 514-364-1541  
Télécopieur: 514-364-6565

Administration: De 08:00 à 17:00  
Du lundi au vendredi  
Café des aînés: De 07:30 à 15:00  
Du lundi au vendredi

## Une saison qui début en beauté

L'été tire à sa fin, c'est déjà le début de la saison 2019-2020 qui débute en force avec la traditionnelle Fête de la rentrée sous le thème de l'environnement.

Encore une fois, il y a une programmation diversifiée de cours et d'ateliers, des services d'entraide ainsi que des activités socioculturelles pour l'automne. Quelques nouvelles propositions sont à l'horaire : Initiation au Tai Chi, Méditation et relaxation pleine conscience et un groupe de socialisation d'ici et d'ailleurs.

Pendant la période estivale, il y eu une diversité d'activités pour tous les goûts. C'était plaisant de voir cette belle mobilisation. Le Moulin Bus était en fonction afin d'évaluer les besoins et la fréquence

d'utilisation en vue d'une planification éventuelle. L'année 2019-2020 nous réserve encore pleins de belles surprises et de projets stimulants. Comme vous le savez l'organisme offre un éventail de services et activités afin de réaliser la mission d'améliorer la qualité de vie et prolonger l'autonomie des personnes de 50 ans et plus de LaSalle et des environs.

Le journal interne l'Express s'est refait une beauté. Nous avons décider de revamper le visuel et de mieux définir les sections. En mon nom personnel, celui des membres du CA et toute l'équipe du CVML, nous vous souhaitons une belle saison!

*Hélène Lapierre*

Directrice générale

## Rappel des règles, du code de vie et du code d'éthique

Le vivre ensemble apporte son lot de défis. C'est pourquoi l'organisme s'est doté au fil des années d'outils pour faciliter et améliorer la cohabitation. Si vous désirez consulter le Code d'éthique, vous pouvez vous procurer une copie à l'administration. Quant au Code de vie, il est affiché sur chacun des babillards au 2e étage. Pour terminer voici certaines règles internes de l'organisme :

- Il est **interdit de fumer partout** dans l'immeuble, incluant les cages d'escalier, les entrées et les toilettes.
- **Il est interdit de boire et de manger dans les salles** de classe pendant les cours et ateliers. Exceptionnellement nous permettons de manger dans les salles sur l'heure du midi seulement à cause du manque de place au Café des aînés.
- Lorsque vous utilisez la toilette, assurez-vous de la laisser en état de servir au prochain usager.
- **Toute vente ou collectes sont interdites dans les groupes.**
- Il est interdit d'apporter de l'alcool et/ou d'en consommer sur place.
- Si vous manquez un cours, vous ne pouvez pas le reprendre un autre jour.
- Le téléphone au service des membres au bureau doit servir que pour de courts appels locaux.
- Vous devez signer le registre de confidentialité pour avoir le code de la portée côté stationnement
- Vous pouvez obtenir des photocopies au bureau. Le coût : 0,15\$ pour les copies 8 1/2 X 11 et 8 1/2 X 14 et 0,3\$ pour les copies 11 X 17. Il est préférable de connaître les dimensions voulues lorsque vous vous présentez pour faire faire une copie.
- **Comme nous avons un Café des aînés avec nourriture maison et accessible, nous souhaitons que les membres consomment le plus possible sur place afin d'assurer sa viabilité à long terme.**

## Votre conseil d'administration 2019-2020



Absent sur la photo: Michel Dulude

*Félicitations et bienvenue à la nouvelle membre*

Président..... Daniel Thériault  
 Vice-Président ..... Pierre Gosselin  
 Trésorier..... Michel Dulude  
 Secrétaire..... Louise Morin  
 Administratrice.....Christiane Lefebvre  
 Administratrice.....Marcelle Simard  
 Administratrice.....Johanne Boucher

## Retour sur l'AGA 2018-2019

Cette année, il y a eu encore une belle mobilisation. 60 membres et quelques partenaires locaux étaient présents à l'Assemblée générale annuelle 2019.

### Présentation et adoption des états financiers vérifiés

#### 2018-2019

Madame Caroline Pombert, CPA auditrice de la firme APSV comptables professionnels agréés Inc. fait la présentation des états financiers au 31 mars 2019.

Elle explique que son mandat est de vérifier la gestion comptable faite par le Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Elle souligne que selon les nouvelles normes comptables la présentation du **rapport de l'auditeur indépendant** est présentée différemment. À titre d'exemple, la rubrique **opinion** est au début avec l'ajout **fondement de l'opinion**, mais ceci ne change en rien l'analyse. De plus, la présentation visuelle des tableaux est différente. Son rapport a été adopté à l'unanimité par les membres du Conseil d'administration le 14 mai 2019.

Madame Hélène Lapierre, Directrice générale, ajoute que pour l'année 2019-2020, le Centre a reçu la confirmation de la subvention du programme MESS-ville pour le Moulin Bus, la subvention de la Table d'action et de concertation en sécurité urbaine de LaSalle pour la phase 2 – du projet Intimidation et la subvention pour l'initiative en travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité.

**Questions :** Madame Lorraine Ste-Marie demande si le Centre est facturé pour l'installation de l'air conditionné. Madame Hélène Lapierre, Directrice générale, indique que les coûts sont assumés par l'Arrondissement de LaSalle.

### Présentation du Rapport annuel d'activités 2018-2019 et Plan d'action triennal

Madame Hélène Lapierre, Directrice générale, présente les faits saillants de l'année 2018-2019. Elle présente la Structure organisationnelle, les priorités stratégiques, les changements escomptés et l'implication dans le milieu.

Par la suite, elle invite chacun des membres de l'équipe et le président du CA à présenter leurs réalisations dans chacun des programmes. En guise de conclusion du Rapport annuel d'activités, il y a eu la présentation du **Slam sur l'intimidation**.



### Amendement aux règlements généraux

Madame Hélène Lapierre, Directrice générale, indique qu'en mars 2017 l'Agence du revenu Canada nous demandait de modifier les objectifs généraux, afin de répondre à leurs critères pour demeurer un organisme de bienfaisance. À l'assemblée générale annuelle du 25 mai 2017, le nouveau libellé avait été entériné.

Il n'y a pas eu de changement au niveau de la nature des activités et services de l'organisme. Par contre, nous préservons la majorité du libellé déjà approuvée précédemment. Nous voulions juste enlever les mots : « **loisirs et cours** » qui veulent dire exactement la même chose que ateliers ou activités sociales et qui pourrait nuire à notre financement.

« **L'approche inclusive** » pour affirmer que nos programmes et services s'adressent à l'ensemble des aînés de la communauté, peu importe leurs conditions sociales, leur origine, leur religion, leur orientation, etc. Une approche inclusive favorise la mixité sociale et facilite l'intégration de tous pour les services de maintien à domicile, l'intervention, les groupes de soutien et diverses activités sociales.

« **Permettre aux personnes de 50 ans et plus de se bâtir un réseau social et d'agir individuellement et collectivement sur leur qualité de vie et dans leur communauté** » fait référence au développement du pouvoir d'agir des personnes de 50 ans et plus sur leur vie et dans leur milieu de vie. Nos programmes et notre approche participative leur permettent de créer un réseau social et d'entraide ainsi que de faire la différence en s'impliquant dans leur communauté. L'engagement des aînés dans l'organisme et dans le territoire se fait par le biais de divers services et programmes : manger au Café des aînés, être à une activité hebdomadaire, s'impliquer bénévolement pour faire le transport accompagnement, la livraison de repas à la maison, consulter une intervenante, participer à un groupe de soutien, etc.

Toujours en attente de l'acceptation de l'Agence du revenu Canada avant de faire les modifications officielles avec le Registraire des entreprises.

## Festival de théâtre et des arts : Le rendez-vous des possibles

Mille fois merci à tous les artistes qui se sont impliqués afin de partager leurs arts et leurs passion. Merci de vous impliquer et de donner de votre temps. Vous permettez au Centre de rayonner au sein de la communauté. Pour une première cette année, les exposants ont eu l'occasion de participer à une expo-vente. Plusieurs artistes ont vendus leurs œuvres ! Félicitations.

### TIRAGE DES ŒUVRES 2019

**Merci à tous ceux et celles qui ont offerts des œuvres pour le tirage.**

1. Oeuvre de Johanne Lauzon - Micheline Catalini
2. Oeuvre Carmen Rubio: Aino Arik
3. Œuvre de Fatima Borges: Suzanne Prince
4. Oeuvre de Marie Levac: Louisette Bédard
5. Oeuvre de Diane Bergeron: Robert Lesage
6. Oeuvre de Diane Meloche: Maurice Fournier
7. Œuvre d'Éliane Berdat: Stéphanie Lambert
8. Œuvre Danielle Chevalier: Suzanne Goyette



## Fête de la rentrée : L'environnement au cœur de l'événement



Le 29 août dernier se déroulait la fête annuelle de la rentrée au Parc des Rapides au coin de Bishop-Power et Boulevard LaSalle. Le thème de cette année: *L'environnement l'affaire de tous!*. Deux organismes sont venus parler et sensibiliser les personnes sur les enjeux environnementaux et écologiques à venir. Ils ont aussi partagé des trucs et proposé des alternatives pour réduire notre empreinte.

Encore une fois la belle mobilisation des membres et des bénévoles a donné lieu à une agréable journée où nourriture, danse, retrouvailles étaient au rendez-vous.

Merci à nos partenaires:



## Un été sous le soleil au Café des aînés

Depuis maintenant 3 étés le Café des aînés offre des activités spéciales durant la période estivale. Karaoké, rendez-vous informatique, tricot, mandalas et coloriage, atelier de cuisine végétalien, café en anglais, déjeuner-causerie, dîner communautaire ont permis au Café d'accueillir un bon nombre de personnes. Le karaoké et le tricot ensemble ont encore une fois ressortis comme des activités populaires et rassembleuses. Deux déjeuners-causerie sur les mythes et réalité de la sexualité des aînés ont aussi piqué la curiosité de plus d'une quarantaine de personnes.

Les activités estivales permettent de mettre de la vie au Café des aînés pendant une période généralement moins fréquenté.

Merci à tous ceux et celles qui sont venus et qui ont encouragé le Café



## La ligue de Vieux Poêle

La ligue du Vieux Poêle reprendre ses activités. Le groupe de socialisation pour homme vous attend pour une autre saison bien remplie

La prochaine rencontre aura pour thème: **Jeu questionnaire et devinette pour reculer dans le temps**



Date: Mardi 10 septembre 2019

Heure : 9h30 à 12h00

Lieu: local 211



Veillez noter que l'activité sera suivi d'un dîner communautaire. Vous êtes invités à réserver votre billet à la réception ou par téléphone au 514 364-1541. Pour vous inscrire à la ligue du Vieux Poêle, vous pouvez contacter Stéphanie Lambert au local 204.

## Atelier-Conférence: Les jeux de hasard et d'argent

Les jeux de hasard et d'argent font de plus en plus partie du paysage quotidien de la société québécoise. Plus de 80% de la population adulte s'adonne à des jeux de hasard et d'argent et des sommes impressionnantes y sont quotidiennement englouties. Environ 2 % de ces joueurs sont à risque de développer un problème de jeu, ce qui représente plus de 100 000 personnes au Québec. Les joueurs ont souvent une compréhension erronée ou des attitudes superstitieuses face à leurs chances de gagner, d'où la nécessité de recevoir une information juste sur les jeux de hasard et d'argent et les risques qu'ils représentent.

Venez en apprendre plus sur la loterie et les jeux de hasard. Cette rencontre interactive se fera en collaboration avec la Maison Jean Lapointe. Vous avez la chance d'assister à une **atelier-conférence** sur les jeux de d'hasard et d'argent afin de mieux comprendre :

- Les mythes et réalités des diverses formes de jeu (comment fonctionnent les appareils de loterie vidéo?);
- Les probabilités (quelles sont vos chances réelles de gagner à la 6/49?);
- L'importance d'adopter des comportements sans risque face au jeu;
- Les signes de jeu problématique; Les ressources disponibles pour obtenir de l'aide.

**Mardi 24 septembre 2019, de 9 h 30 à 10 h 30**

Inscrivez-vous à la réception ou par téléphone au 514 364-1541 / Un minimum de 10 personnes est requis pour que l'atelier est lieu



La Maison Jean Lapointe

PRÉVENTION  
JEUX DE HASARD  
ET D'ARGENT

apte

## Groupe de soutien et de socialisation

D'ici et d'ailleurs est un **groupe de socialisation pour les aînés immigrants et nouveaux-arrivants de LaSalle**. Cette espace de discussion et d'échange permet de réunir des personnes désirant partager leur parcours et leurs cultures. Il a aussi pour objectif d'échanger sur les défis et les bons coups liés à l'immigration. Ces rencontres permettent aussi de créer un réseau d'entraide et de soutien. Ce groupe débutera à l'automne 2019 pour plus d'information contacter Alejandra. Inscription obligatoire, 514-364-1541



### Groupe de deuil en anglais:

Il s'agit d'un groupe d'entraide avec animation par une intervenante ayant reçu la formation Monbourquette sur le deuil, ainsi qu'avec l'aide d'une co-animatrice bénévole. Nous suggérons d'attendre au moins 6 mois après la perte d'un être cher avant de débuter ce processus de groupe. Pour plus d'information ou pour vous inscrire, contacter Stéphanie. Inscription obligatoire, 514-364-1541

## Dîner Communautaire

Mardi 10 septembre à 12h

### Au menu :

Cuisse de poulet

Dessert et breuvage inclus

Billet en vente aux coût de 7\$

Vous pouvez vous procurer votre billet à la réception

*Pour membre seulement*



## Journée internationale des aînés

Cette journée permet de souligner l'importante contribution des aînés dans la communauté. Grâce aux personnes de 55 ans et plus, de nombreux services essentiels sont dispensés dans la communauté. Par le biais de divers services comme la popote roulante, le transport médical, l'aide aux devoirs, les bazars d'église, les visites d'amitié les bénévoles travaillent à l'amélioration des personnes vivant des situations de vulnérabilité. Les personnes âgées de 65 ans ou plus sont celles qui effectuent en moyenne le plus grand nombre d'heures de bénévolat soit 267,6 par année. (2007)

Cette journée sert aussi à sensibiliser la population aux problèmes qu'ils vivent au quotidien. L'âgisme, la maltraitance, la négligence et l'intimidation touchent encore trop de personnes. Un peu chaque jour continuons de promouvoir la bienveillance et la mieux vivre ensemble. Cette année le thème se déroulera sous le thème « Les chemins de vie à découvrir » pour mettre l'accent sur la richesse de la diversité des parcours des aînés dans notre société.

Pour connaître les activités offertes vous pouvez consulter le site de la TCAIM : <http://tcaim.org/>

## Agora Airlie - espace citoyen

L'Agora Airlie est un espace public transitoire occupant un terrain vacant au coin de la 90e avenue et de la rue Airlie. L'espace se veut un endroit pour se rassembler, partager, jouer et discuter. Cette initiative s'inscrit dans le projet de revitalisation urbaine du secteur Airlie/Baynes. Jusqu'en octobre une panoplie d'activités sera offerte au citoyens. En collaboration avec la Table de développement social de LaSalle le Centre du Vieux Moulin une activité de Café en français. De plus, les intervenantes seront parfois présentes pour guider les personnes qui auraient besoin de services. Pour plus d'information vous pouvez consulter la page Facebook de l'Agora Airlie ou demander à Émilie.



## Nouveaux professeurs



Un nouveau professeur a pris le relais pour le cours de Tonus & stretching. Tony Alligner a remplacé Francine Tremblay lors de son congé à l'hiver dernier. Suite à l'annonce du départ à la retraite de Francine, c'est avec plaisir que nous avons offert le poste à Tony qui a assuré avec brio le remplacement de l'ancienne professeure pendant la saison estivale.



Julie Hauver assurera la relève pour le cours de Création médium mixte en remplacement de Marie Levac. Artiste multidisciplinaire, elle saura inspirer les élèves tout en les accompagnant dans leur projet créatif. Elle est remplie d'idées originales et travaille avec divers matériaux. Elle saura vous accompagner dans vos créations futures.



Comme vous l'avez peut-être remarqué la nouvelle professeure d'arts Éliane Berdat, était enceinte à la session dernière. Elle a donné naissance à une jolie petite fille le 5 juillet dernier. Alors Éliane nous a référé Naghmeh Sharifi qui assura le remplacement de son congé de maternité. Naghmeh Sharifi est une artiste reconnue dans le milieu des arts montréalais. Talentueuse dans plusieurs disciplines elle saura soutenir et guider les élèves dans leur démarche artistique.

**Bienvenue à vous tous !**

## Départ à la retraite



Après 6 ans passés au sein de l'équipe des professeur(e)s du Centre du Vieux Moulin Francine Tremblay a pris la décision de prendre sa retraite. Professeure de Tonus et stretching elle a été très appréciée par les participants et l'organisme. Elle s'est toujours investie en partageant généreusement sa passion pour la santé physique. Son passage dans l'organisme laissera un message fort inspirant de persévérance et de résilience.

Merci pour ces belles années et bonne retraite!

## Nouvelle coordonnatrice en poste

Depuis juin dernier, Isabelle Morin a joint l'équipe du Centre au poste de coordonnatrice au maintien dans la communauté et du bénévolat. Native de LaSalle, Isabelle s'est vite intégrée à l'équipe et a créé de bons liens avec les bénévoles et les bénéficiaires. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous .

*« Je suis très heureuse de travailler au Centre du Vieux Moulin. J'ai rencontré des gens extraordinaire et je sens que ce n'est que le début. J'apprécie mes collègues ainsi que l'ambiance qui règne ici. Avec mes études comme secrétaire juridique et mes nombreuses expériences de travail, je sens que j'ai trouvé l'emploi idéal.»*

- Isabelle -



## Soirée de reconnaissance des bénévoles



Le 20 juin dernier s'est tenu la soirée de reconnaissance des bénévoles afin de souligner leur implication et leur investissement auprès des aînés de la communauté. Lors de cette occasion nous avons eu la chance de partager un agréable repas préparé par le traiteur Bec fin suivi d'une vidéo de remerciements des bénéficiaires. La soirée s'est déroulée à merveille, avec quelques prix de présence et une petite pensée chocolatée pour chaque bénévole. Ensuite, le plancher de danse s'est enflammé sous l'animation de Dj Pierre.



Cette soirée est pour vous dire Merci ! Votre travail et votre implication permet à plus de 230 personnes de recevoir des services permettant d'améliorer leurs conditions de vie et de prolonger leur autonomie. Un merci spécial au comité organisateur: Louise Dussault, Lisette Larivière, Diane Maheu, Carole Bouchard.

Vous êtes essentiels 

## Appel aux bénévoles

L'organisme offre plusieurs services de maintien à domicile et cela ne serait pas possible sans la présence et l'assiduité de notre équipe de bénévoles. Pour bien commencer l'année nous recherchons des bénévoles dans les secteurs suivants:

**Transport-accompagnement:** L'accès aux soins de santé n'est pas simple du tout pour un bon nombre d'aînés. Ce service essentiel permet d'accompagner des aînés à leur rendez-vous médicaux dans les environs ou sur l'Île de Montréal. Une contribution vous est remise pour couvrir les frais de kilométrage et une carte de stationnement.

**Chauffeur et baladeur popote roulante:** Plusieurs personnes ne peuvent plus se faire à manger. Le service de la popote roulante répond à un besoin criant et prévient la dénutrition. Les chauffeurs et baladeurs vont livrer les repas au domicile des aînés référés par le CLSC. Des compensations sont offertes aux bénévoles.

Pour plus d'information, demandez à parler avec Isabelle !

## Travaillons ensemble pour prévenir le suicide



Le 10 septembre prochain se tiendra la journée mondiale de la prévention du suicide. Chaque année, mondialement on estime qu'environ 1 millions de personnes s'enlève la vie laissant plus de 10 millions personnes en deuil. Au Québec, c'est plus de 1 000 personnes par année qui passent à l'acte dont en moyenne 140 personnes âgées. Cette journée, sert à sensibiliser la population à cet enjeu qui touche tout le monde.

« Avant de poser un geste suicidaire, une personne essaye tous les moyens qu'elle connaît pour diminuer sa souffrance et régler ses difficultés. Moins ses moyens fonctionnent, plus l'idée du suicide commence à prendre place. Cette situation renvoie à l'image d'une personne qui entre dans un tunnel : plus elle avance, moins il y a de lumière. La personne n'entrevoit pas la façon d'arrêter la souffrance, qui est devenue intolérable. » (AQPS)

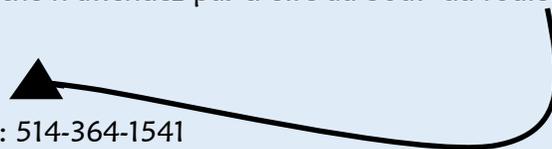
Vivre une situation difficile peut arriver à tout le monde. Personne n'est à l'abri. Il n'est pas facile de demander de l'aide, mais sachez qu'il existe plusieurs ressources pour vous accompagner et vous soutenir afin de trouver des solutions.

Si vous avez besoin d'aide ou que vous êtes inquiets pour un proche n'attendez pas d'être au bout du rouleau:

Suicide Action Montréal : 514-723-4000

Centre du Crise l'Autre Maison ; 514-768-7225

Intervenante du Centre du Vieux Moulin - Stéphanie Lambert : 514-364-1541



## Pourquoi un virage vert

Le Centre du Vieux Moulin tente un virage vert depuis quelques années en étant conscient que nous devons modifier nos habitudes et nos choix. Les changements climatiques ont des impacts de plus en plus perceptibles et la crise environnementale représentera le plus grand défi du 21e siècle. Le but n'est pas d'être alarmiste, mais plutôt de se conscientiser à l'impact de l'humain sur l'environnement.

Vous attendez probablement souvent parler d'empreinte écologique. Pour le calculer, on compare la consommation de l'être humain sur les ressources naturelles et les surfaces bioproductives par rapport à la capacité de régénération de la planète. Selon le rapport *Planète vivante 2012 : Biodiversité, biocapacité et développement de la World Wildlife Federation (WWF)* l'empreinte écologique de l'activité humaine excède dorénavant de 50 % la capacité de renouvellement de la planète. Nous devons trouver des moyens pour diminuer notre consommation et production de déchets. Considérant que la terre fournit des ressources naturelles essentielles comme l'air, l'eau, les terres agricoles, le bois et que l'humain utilise de plus en plus ces ressources, il faut trouver des moyens pour les préserver et assurer la continuité.

En tant qu'organisme nous devons se sentir interpellé puisque les conséquences des changements climatiques toucheront prioritairement les personnes plus vulnérables. Les premiers effets observables au Québec se font sentir au niveau météorologique par exemple des vagues de chaleurs importantes, des périodes de sécheresse,

des pluies abondantes, des inondations, pergélisol, smog, etc. Ces phénomènes peuvent avoir diverses répercussions sur les populations du Québec. Le droit à la santé, à l'alimentation, à un logement, à un revenu décent, à un environnement sain sont menacés plus que jamais. C'est pourquoi qu'en tant qu'organisme nous sommes concernés. Les conséquences toucheront une partie des personnes avec lesquelles nous travaillons au quotidien. « Dans ce contexte les enjeux de pauvreté, d'écologie et de démocratie sont inévitablement liés et les luttes visant l'amélioration des conditions de vie, l'avancement et le respect des droits humains devront tenir compte de la lutte écologiste. La lutte pour le climat doit absolument se faire dans une perspective de justice sociale et les mesures de transition qui seront entreprises ne doivent pas seulement profiter à une minorité de personnes, mais doivent viser le respect des droits humains et l'amélioration des conditions de vie de tous et toutes.» (Réseau québécois de l'action communautaire autonome)

*« Il n'y a pas de petits gestes quand on est 60 millions à le faire »*

## Un petit geste à la fois pour un virage vert

Présentement, le Centre du Vieux Moulin compte déjà quelques changements à son actif afin de réduire son impact sur l'environnement. Dans un premier temps, l'équipe du bureau tente de réduire l'utilisation du papier en évitant les photocopies. Nous utilisons d'ailleurs les plateformes électroniques pour diffuser toute l'information enfin de réduire les communications papiers. Ensuite, le Café des aînés a emboîté le pas. Nous avons maintenant de la vaisselle réutilisable lors des dîners communautaire. Il y a aussi des serviettes des tables et des verres à café biodégradables. Nous avons aussi troqué les bâtonnets à café par des spaghettis.

### Les nouveautés de l'automne

Nous continuons à mettre en place des alternatives pour diminuer notre empreinte écologique et diminuer notre utilisation de plastique à usage unique. Comme vous l'avez peut-être remarqué, plusieurs équipements ont fait leur entrée au Café des aînés. Pour éviter l'emballage individuel pour les cafés, voici ce que nous :

- ≈ **Carafe thermos pour le lait et la crème**
- ≈ **Distributeur à eau**
- ≈ **Pots massons pour les salades et quelques desserts (Jello, salade de fruits, pudding au riz, etc.)**
- ≈ **Petits ramequins avec couvercles pour les desserts**
- ≈ **Sucrier**



### Les changements à venir



Les muffins, viennoiseries et biscuits seront désormais dans un présentoir à pâtisseries servis par l'équipe de la cuisine. De plus, nous continuons de chercher des alternatives pour diminuer l'emballage alimentaire comme pour les sandwiches.

Ensuite, pour les bénévoles de la popote, ils utilisaient des sacs de plastiques pour emporter les desserts et les pains à livrer. Nous allons donc offrir des sacs de livraisons réutili-

sables pour le transport. Le Centre souhaite aussi éliminer l'utilisation des sacs de plastiques pour la vente de repas congelé. Vous pouvez apporter votre sac. De plus, si vous souhaitez rapporter un repas, un dessert ou une collation à la maison nous vous invitons à apporter vos plats réutilisables. Le Centre a fait une demande à la ville afin d'avoir une fontaine à eau afin que vous puissiez remplir vos bouteilles d'eau. Nous comprenons qu'il y a des changements qui prennent du temps à faire. Nous allons tenter d'offrir des alternatives le temps que les nouvelles habitudes s'installent.

**Nous demandons votre collaboration et votre soutien pour que ce virage soit un succès en respectant le matériel.**

## Faire parti du changement

- \* Voici ce que vous pouvez faire pour participer au virage vert avec le Centre :
- \* Apportez votre bouteille d'eau
- \* Penser à prendre des plats réutilisables si vous souhaitez rapporter de la nourriture du Café à la maison
- \* Ayez avec vous un sac réutilisable lorsque vous achetez des repas congelés
- \* Faites attention aux produits que vous utilisez dans les cours d'art pour nettoyer vos pinceaux ou pour vernir vos œuvres. Évitez d'utiliser des produits toxiques et utilisez l'évier disponible à cet effet.



## Option Végé au Café des aînés, vous avez été entendu

En mars dernier, plusieurs d'entre vous avez répondu au sondage concernant l'offre d'une option végétarienne. Des repas chauds végétariens seront offerts les mardis et jeudis. Ensuite, lorsque le repas principal ne sera pas végétarien, il y aura une autre alternative offerte comme une soupe repas du jour. De plus, nous offrons déjà quelques options au comptoir comme des salades et sandwichs aux œufs. Vous verrez sous peu un logo pour identifier les alternatives végétariennes disponibles. Dorénavant, plus de choix seront offerts dans le comptoir à sandwich. Vous pourrez ajouter des extras comme des tomates, de la salade et du fromage. Une plus grande diversité de pain seront disponibles et vous pourrez faire chauffer votre sandwich dans notre four à panini. Nous espérons que ces changements vous plairont et que vous allez essayer ces nouvelles options.

## Un peu de ménage dans les locaux

Comme vous pouvez le constater les stores des locaux ont tous été réparés et nettoyés. Grâce à une belle collaboration avec la Coopérative jeunesse de services les stores verticaux dans chacun des locaux ont été minutieusement lavés. Ensuite, nous avons fait réparer le mécanisme des stores qui ne fonctionnent plus et nous avons remplacé les lattes brisées et manquantes. Cela fait le plus grand bien.



## Anniversaire du mois

### 1er septembre :

Claire Blais-Dagenais  
Daniel Guertin

### 3 septembre :

Michèle Mathieu  
Denise Ste-Marie

### 4 septembre :

Claire Noël

### 5 septembre :

Stéphanie Chalupa  
Denis Ste-Marie  
Claudette Poissant

### 6 septembre :

Lisette Laverdière

### 7 septembre :

Roger Desgroseillers, *resp. Fléchettes*

Nicole Doucet  
Johanne Brosseau  
Mohand Ramdani  
Diane Bernier

### 8 septembre :

Fernande Legault  
Johanne Duclos  
Paule Provost

### 9 septembre :

Suzanne Prévost  
Johanne Jones  
Henry Trojman

### 10 septembre :

Marie Bergevin  
Maryse Choquette  
Raymond Manneh  
Suzanne Prince  
Monique Provost  
Louise Fortin

### 11 septembre :

Louise Laviolette

### 12 septembre :

Shirley Beauchemin  
Lise Cadieux

### 13 septembre :

Yolande Labrecque  
Danyelle Gagné  
Hubert Lussier

### 14 septembre :

Simone Di Biase  
Nicole Gauthier

### 15 septembre :

Francine Massicotte  
Lucie Druiff

### 16 septembre :

Chantal Arseneault, *responsable de l'accueil*  
Jacques Morache

### 17 septembre :

France Chartrand

### 18 septembre :

Gustave Hubert  
Marie Josée Bernard  
Hélène Schneider, *prof création textile et tricot*  
Claire Richer Mercier

### 19 septembre :

Nicole Boivin  
Denise M. Dubois  
Denise Leduc  
Merley Cumberbatch

### 20 septembre :

Carole Bouffard, *assistante cuisinière*

Lorna Edwards

### 21 septembre :

Odette Legault  
Gilles Decelles

### 22 septembre

Gustave Cyr  
Denise Walker

### 23 septembre :

Shirley Briand  
Paul Montpetit

### 24 septembre :

Carole Bouchard  
Ginette Rémillard  
Daniel Thériault, *prés. c.a.*

Edith Bernier, *prof Zumba*

### 26 septembre :

Gaétane Martineau  
Peter Charles  
Diane Ricard

### 27 septembre :

Monique Bouvier  
Irène Amara

### 28 septembre :

Monique Besner  
Denis Thibault

### 29 septembre :

Jacquelin Eloquin  
Danielle Ste-Marie

### 30 septembre :

Irène Cartier  
Fiore Fonda, *prof petits points, broderie norvégienne, broderie blanche*  
Denise Labrecque  
Diane Carignan

## Nos sincères condoléances aux conjoint (es) et famille

Monsieur Duschenay - Membre -(18 juin)

Michel Viau conjoint de Johanne Duclos - Membre - (19 juin)

Monsieur Marcel Marquette mari d'Agathe Leblanc - Membre -, (5 juin)

Mère de Carole Roy - Membre - (21 juillet)

Louise Vloico - bénéficiaire de la popote -

Réjeanne Ducharme - bénéficiaire popote -

Monsieur Amyot époux Mme Suzanne Courtemanche - bénéficiaire popote -

Léo Lapointe -Membre- (30 juin),

Lucien Reignier - Membre - (Juin)

Soeur de Madame Denise Valade (membre)

## Internal rules

To make sure everyone starts on the same step, here are the internal rules that govern everyone who frequent le

Centre du Vieux Moulin de LaSalle :

- \* Coffee breaks are taken in the Café, between 10AM and 11AM and between 2PM and 3PM. The Café closes at 3PM.
- \* Always leave the bathroom clean for the next user.
- \* Never touch the heating units, if it is too hot or too cold come to the office
- \* NEVER sit or climb on the tables. Lift them to move them.
- \* Be careful with the equipment so that everyone can use them.
- \* Put the room back in order once the class is over.
- \* Smoking is prohibited in the entire building
- \* Eating and drinking are not permitted in the classrooms
- \* Photocopies can be obtained in the following sizes :  
8X11, 8X14 for 0,15\$ and 11X17 for 0,30\$.  
Make sure you know the dimensions required before coming to the office.

## Café des Aînés

The Café des Aînés is open from 7:30AM to 3:00PM ( Monday to Friday )

Breakfast is served until 10:00AM each day  
Lunch is served from 12:00PM to 13:30PM each day

A blackboard posted in the dining room will show you the prices of the different items available. Menu of the day is posted on the board outside the Café door.

The Café is for members only, but you can bring a guest for a tryout, if your guest wishes to come back, he or she will have to get a membership card.

Vegetarian meals will now be offered twice a week.

## Do you know?

We have a new section on the web site in English. All the activities and services are explained. You can also find a short description of our mission. If you need more information about our activities or services you may ask us by phone 514-364-1541 or at the office room 210.

## Aînés secours card



The Police Service and the TACSU offers you the chance to get your Aînés secours card (assistance card for Elder) at the Centre du Vieux Moulin de LaSalle. This card will allow you to have all the contact details of a person to reach in case of an emergency. This card is used in emergency situations to help you, it allows the first responders to quickly reach a member of your entourage.

You can get your card at the office 210. Bring the details of people to contact in case of emergency

## Avez-vous votre carte aînés secours

Le Service de police et la Table d'action et de concertation en sécurité urbaine de LaSalle (TACSU) vous offre la chance de vous procurer votre carte Aînés Secours plastifiée au Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Cette carte vous permet d'avoir toutes les coordonnées de personnes ressources à rejoindre en cas d'urgence.

Comment se procurer *ma carte Aînés Secours?*

⇒ Présentez-vous au Centre du Vieux Moulin de LaSalle, bureau 210, du lundi au vendredi entre 8h00 et 17h00. Ayez en votre possession les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence.

**C'est simple, efficace et utile, alors pourquoi s'en passer !**

## Boîte à suggestions



Toujours soucieux de développer et d'innover en répondant à des besoins réels, l'organisme met en place des moyens pour être à votre écoute. Vous êtes toujours bienvenu à proposer de nouvelles idées et suggérer des améliorations. Pour ce faire vous pouvez soit utiliser la boîte à suggestion située à côté de la porte de l'administration (bureau 210) ou encore discuter avec Émilie, coordonnatrice au développement social et communautaire.

Vos suggestions peuvent être anonyme. Par contre, si vous désirez avoir un suivi concernant votre demande, vous devez vous nommer et laisser un moyen pour que nous puissions vous contacter, par courriel ou par téléphone. Il nous fait plaisir de recevoir vos suggestions et lorsque possible leurs donner suites.

## Coin des gourmands

### Velouté de courge butternut aux poires



- 1 courge butternut d'environ 2 lb
- 3 c. à soupe de beurre doux
- 1 oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail émincées

- 2 c. à thé de racine de gingembre fraîche émincée
- 1 c. à soupe de cari en poudre
- 1 c. à thé de sel
- 4 tasses de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- 2 poires bien fermes (type poires Williams), épluchées et coupées en dés de 1 po
- 1/2 tasse de crème sure

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur. Retirer les graines et placer les moitiés de courge sur la plaque, côté coupé vers le bas. Les faire cuire au four pendant 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Les sortir du four puis, avec une cuillère à soupe, retirer la chair et la réserver.
3. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre sur feu moyen puis y faire revenir l'oignon et l'ail avec le gingembre, le cari et le sel. Après environ 10 minutes, quand l'oignon est tendre, verser le bouillon de poulet dans la casserole et porter à ébullition. Ajouter les poires et la courge cuite et laisser mijoter environ 30 minutes, jusqu'à ce que les poires soient bien cuites.
4. Mixer la soupe à l'aide d'un mélangeur électrique ou d'un robot culinaire, puis incorporer la crème sure. Réchauffer et servir immédiatement.

# septembre 2019



Centraide

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Ouest-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2 Congé fête du travail	3 Début officiel des cours, at- elier et activi- tés	4	5	6	7
8	9	10 Dîner Com. & Groupe d'homme	11	12	13 Groupe de socialisation d'ici et d'ailleurs	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 Conférence Les jeux de Hasard et d'argent	25	26	27 Groupe de socialisation d'ici et d'ailleurs	28
29	30					