

Journal L'Express

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

Au sommaire de cette édition

Calendrier des activités et période des fêtes

Programmation hiver 2023:

- Période d'inscriptions
- Nouveautés
- Groupes de socialisation
- Moulin Bus

Actualités:

- Mois de la prévention des chutes
- Movember
- Soyons écolos
- Semaine des rencontres interculturelles

Centre du Vieux
Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210,
LaSalle (Québec) H8P 1T3

www.cvmlasalle.org



Le retour du journal L'Express

Après deux ans d'absence, le journal L'Express est de retour. Publié périodiquement, vous y retrouverez des informations concernant Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, des nouvelles de la communauté et des sujets touchant les personnes de 50 ans et plus.

De plus, nous souhaitons trouver des personnes qui seraient intéressées à s'impliquer au sein de l'équipe du Journal L'Express. Ce comité serait en charge de proposer les thèmes, trouver des articles, rédiger et réviser les textes.

Si vous souhaitez vous impliquer au sein du comité, communiquez avec Émilie au 514-364-1541 ou projet2@cvmlasalle.org

Activités du temps des fêtes

Par Hélène Lapierre

Après une longue période de réflexion, l'organisme, en accord avec le Conseil d'administration, a pris la décision de ralentir un peu les activités du temps des fêtes 2022.

Considérant que nous avons une seule cuisinière au Café des aînés, nous devons réduire quelques services alimentaires. Nous sommes toujours à la recherche d'une deuxième ressource à temps plein pour un poste de cuisinier (ière) au Café des aînés. J'en profite pour dire un gros merci aux bénévoles qui nous soutiennent quotidiennement.

Nous conservons le dîner traditionnel de Noël, le 13 décembre. Nous allons continuer d'offrir des dîners des fêtes aux bénéficiaires de la popote roulante.

Le Café des aînés demeure ouvert pour les dîners, les repas congelés et collations jusqu'au 22 décembre 2022. Nous vous proposons aussi de belles activités spéciales d'art pour la confection de cartes et décorations de Noël pendant le mois de décembre.



Cependant, il n'y aura pas de dîner de fin de session exceptionnellement cette année. Cette activité demande trop de logistique et de préparation en cuisine. Veuillez considérer que nous n'acceptons pas des commandes de nourriture de l'extérieur. Par contre vous pouvez profiter du dîner des fêtes du 13 décembre, pour vous retrouver en groupe et célébrer la fin de la session en même temps.

Également, nous ne réaliserons pas la cueillette de cadeaux pour le projet un geste qui vaut la peine pour des raisons d'organisation. Une autre alternative plus simple sera proposée aux bénéficiaires.

Veuillez noter que le bureau administratif et le Café des aînés seront fermés du 22 décembre au 3 janvier 2023. De retour le 4 janvier 2023.

Merci de votre compréhension et collaboration!

Mot de la direction



L'automne fut marqué par la reprise de l'ensemble des activités et la continuité des services pour notre plus grand bonheur. Nous avons ressenti revivre ce beau milieu de vie communautaire et d'entraide grâce à votre grande présence dans le quotidien. C'est reparti pour de vrai, j'espère bien!

Il faut quand même continuer de faire attention à nous et aux autres dans ce contexte de socialisation. L'hiver arrive à grand pas et les risques de contamination demeurent bien présents.

Sur une note plus positive, je vous souhaite une belle période des fêtes en famille empreint de bienveillance et de santé.



Dîner de Noël

Mardi 13 décembre 2022

Menu traditionnel:

- Dinde
- Purée de pommes de terre
- Tourtière
- Dessert
- Café/thé

Prix: 10\$/personne

Musique des fêtes

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

Atelier : Cartes de Noël

Offrir une carte de voeux fait à la main est toujours une preuve d'amour indémodable. Venez suivre cet atelier de création de cartes de Noël à l'aquarelle, peinture ou crayons. 1 atelier de 3 heures

Jeudi 1er décembre ou 8 décembre 2022

9h00 à 12h00

10\$ par personne
Avec Éliane Berdat



Vente de garage: matériel d'arts

Vous avez des produits d'arts en surplus ou vous chercher du matériel à faible coût ? Venez à la première édition de vente de garage pour vous procurez du matériel d'arts pour vos futurs projets.

Mercredi

14 décembre 2022 de 10h00 à 12h00

Si vous souhaitez vendre des produits contactez
Émilie : projet2@cvmlasalle.org ou 514-364-1541

Programmation Hiver 2023

Période d'inscription

Préinscription pour toutes les personnes inscrites à la session automne 2022.

Inscription même cours, même heure

- 28 novembre au 2 décembre 2022

Semaine d'inscription pour les personnes sur la liste d'attente

- 5 au 9 décembre 2022

Inscription ouverte à toutes les personnes de 50 ans et plus

- Dès le lundi 12 décembre 2022

Session hiver 2023

Début de la session

- Semaine du 23 janvier 2023

Journée fériée

- Vendredi 7 avril 2023

Fin de la session

- Semaine du 27 mars 2023

Semaine de reprise de cours

- Du 3 au 7 avril 2023

Nouveaux ateliers hiver 2023

Pour les nouveaux cours et ateliers, tous les membres de l'organisme peuvent s'inscrire dès le 28 novembre 2022 en personne au bureau 210

Atelier maquillage personnalisé

Grâce à des techniques de maquillage, il est facile de se mettre en valeur et de sublimer votre beauté. Découvrez et apprenez de nouvelles façons d'utiliser votre maquillage.

Vendredi 10h00 à 12h00
5 ateliers (2 février au 5 mars 2023)
Coût: 50\$



Atelier d'écriture poétique

Découvrir et explorer différentes formes de poésie comme par exemple: l'Acrostiche, la Ballade, la Fable, l'Hymne, Le Calligramme, Le Haiku, le Slam etc

Vendredi 13h30 à 15h30
10 semaines de cours
Coût: 71\$

Nouveaux cours et ateliers 2023 (la suite)

Musclez vos méninges

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

Mercredi de 10h00 à 12h00
10 semaines
Coût: 30\$



Gestion des émotions

Animer par une intervenante retraitée, l'atelier se veut un lieu pour découvrir des moyens pour mieux gérer ses émotions. Sous forme de 8 ateliers vous apprendrez à mieux gérer vos émotions en abordant les thèmes suivants : le dictionnaire émotionnel, désensibiliser les émotions, comment vivre les émotions, le bonheur dans tout ça?, etc.

Lundi 13h30 à 15h30
8 semaines de cours
Coût: 60\$



Il reste encore de la place

Ces nouveaux ateliers ont été offerts à la session d'automne 2022. Il reste encore des places à combler. Si vous souhaitez vous y inscrire, vous pouvez mettre votre nom sur la liste d'attente dès maintenant.

Arts et nature

Ce cours s'adresse aux personnes créatives et curieuses qui aimeraient utiliser des matières naturelles et biodégradables dans la réalisation de projets artistiques. Chaque participant sera invité à utiliser des matériaux offerts par la nature tel que bois, fleurs séchées, mousse, cocottes, feuilles, champignons, coquillages... Il est conseillé d'apporter vos propres matériaux ou trouvailles naturelles. Le professeur pourra au besoin vous fournir certains matériaux (\$).

Mercredi 13h00 à 16h00
10 semaines
Coût: 71\$



Argile et modelage

Introduction à diverses techniques de modelage (argile séchant et durcissant à l'air libre). Aucune cuisson nécessaire.
Réalisation d'un ou plusieurs projets artistiques personnalisés (buste, abstraction, figure animale...)

Lundi 13h00 à 16h00
10 semaines
Coût: 71\$





Moulin bus

Le Centre du Vieux Moulin offre un service de transport gratuit pour briser l'isolement et faciliter l'accès à un milieu de vie communautaire (activités et services) aux aînés de la communauté. De plus, le Moulin Bus offre du transport pour vous amener à l'épicerie et vous permettre de choisir vous-mêmes vos aliments. Le mardi après-midi, nous allons au Super C et le mercredi avant-midi au IGA Beck.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur ce service de transport, contactez-nous, 514-364-1541

Votre équipe de chauffeurs

Richard Beaudry

Il travaille avec passion au sein de l'équipe du Centre du Vieux Moulin depuis mars 2021. Richard sera sur la route dorénavant, les mardis et jeudis.

Son humour et sa bonne humeur sont contagieux. La clientèle et ses collègues apprécient grandement sa bienveillance.



Franklin Jones

Tout nouveau chauffeur au sein de l'équipe, Franklin est sur la route les lundis, mercredis et vendredis. Un homme fort sympathique et serviable. Nous sommes heureux de compter sur lui pour travailler en étroite collaboration avec Richard.

Nous lui souhaitons la plus cordiale des bienvenues au CVML.

Merci aux partenaires financiers



Soyons écolos

Par France De Repentigny

Nous aimerions tous apporter notre contribution à la réduction des déchets afin de prendre soin de notre planète. La période des fêtes étant reconnue pour générer plusieurs ordures, voici quelques trucs inspirants pour en limiter le nombre.



L'emballage cadeau

Saviez-vous que les choux, rubans et papier métallisé ne sont pas recyclables ? Il est donc préférable de choisir des emballages plus écologiques tels que : boîtes de carton, papier kraft, sacs cadeaux en papier recyclable, bocaux en verre, etc. Voici quelques idées inspirantes :

Le papier Journal

Il est également possible de personnaliser ce type d'emballage en choisissant par exemple une chronique des indices boursiers, si le cadeau est adressé à un courtier financier. Une caricature drôle pour un brin d'humour. Une grille de mots croisés non complétée à une personne qui adore ce jeu. L'horoscope du jour si l'emballage est faite le jour même de la remise.

Utilisation du tissu

Vous offrez un article de cuisine, un ouvre-bouteille de vin, ou une jolie tasse ? Pensez à l'emballer dans un joli linge à vaisselle attaché avec du raphia naturel ou du ruban de papier. Cette façon de faire, de plus en plus prisée, est inspirée d'une méthode traditionnelle japonaise appelée « le furoshiki ».



Bocaux en verre

Une autre astuce consiste à utiliser des bocaux en verre que vous pourrez décorer à votre guise. Voilà pour nos idées qui, nous l'espérons, vous inciteront à faire preuve d'imagination pour la présentation de vos cadeaux et ce, en gardant à l'esprit l'importance de réduire nos déchets.

Novembre: Mois de la prévention des chutes

Par France De Repentigny

Saviez-vous que les chutes représentent la première place des causes de blessures chez les personnes âgées? Il en résulte donc une augmentation des admissions dans les hôpitaux pour soigner des fractures et autres traumatismes.

Agir au niveau de la prévention permet la réduction du nombre de blessés et le désengorgement des urgences. Outre la blessure physique, il y également des conséquences néfastes à ne pas négliger.

Souvent, la peur de tomber à nouveau s'installera et la personne aura tendance à limiter ses sorties. Plus la personne aura tendance à restreindre ses sorties, moins elle se sentira confiante dans ses déplacements futurs. L'isolement qu'elle s'imposera, en se privant de contacts sociaux, ajoutera à sa vulnérabilité.

Heureusement, il existe des ressources visant la prévention des chutes, dont :

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.).

Ce programme permet d'effectuer des exercices en position debout qui viseront à améliorer l'équilibre et la force des jambes. Il vise notamment :

- l'amélioration de l'équilibre
- le renforcement musculaire des jambes
- la flexibilité des chevilles
- l'augmentation de la densité osseuse
- à reconnaître les situations à risque
- et la capacité à se relever



Le programme PIED offert au Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Animé par un kinésologue ou une personne compétente en la matière, ce programme s'adresse aux personnes de 65 ans et plus. Il s'échelonne sur une période de 12 semaines et est offert gratuitement au Centre du Vieux Moulin.

La prochaine session débutera en janvier 2023 et la période d'inscription devrait débuter sous peu. Pour information / inscription : reception@cvmlasalle.org
tél : (514) 364-1541.

Pour bouger +

Move50+

Mon objectif Vieillir en Forme est une plateforme en ligne (gratuite) s'adressant aux personnes de 50 ans et plus. Vous y trouverez plusieurs capsules vidéo qui, vous permettront d'effectuer des exercices à la maison. En effet, grâce aux démonstrations, il vous sera facile d'expérimenter ces exercices de manière autonome. Plusieurs capsules spécifiques et adaptées vous sont offertes.

Le GO pour bouger!

Ce programme d'activités physiques pour aînés est gratuit et disponible en plusieurs langues (10). Également offert en ligne, il propose des exercices spécifiques pour rejoindre une clientèle diversifiée en fonction de leur mobilité et forme physique. Ainsi, les personnes ayant des limitations particulières (utilisation d'une canne, marchette, triporteur, etc) trouveront un programme adapté à leur situation. Le programme comprend un guide d'exercices imprimable et une séance vidéo.

Consultez le lien suivant pour un aperçu des plans d'exercices offerts :

Public (santemontreal.qc.ca)

En ce mois de la prévention des chutes, nous vous invitons à faire preuve de prudence et à vous prémunir contre ces fâcheux accidents. Faites de la prévention des chutes un objectif de santé à long terme.



Semaine québécoise des rencontres interculturelles (SQRI)

La SQRI se déroule du 7 au 13 novembre 2022. Sous le thème "Le Québec en commun" une foule d'activités est offerte afin de souligner l'importante contribution de tous les québécois.e.s au développement et au rayonnement du Québec.

Saviez-vous que le Centre du Vieux Moulin de LaSalle a maintenant un comité interculturel qui vise à encourager les dialogues et les rapprochements interculturels.

À l'hiver 2023, Alejandra, l'intervenante de l'organisme offrira un groupe de socialisation Di'ci et d'ailleurs qui vise à offrir un espace sécuritaire et bienveillant aux personnes racisées afin de s'exprimer et de partager leur vécu.

Movember: pour la santé des hommes

Contraction du mot « Moustache » et « Novembre », Movember est un mouvement mondial de sensibilisation à la santé des hommes. Il met notamment en lumière la prévention liée au cancer de la prostate, deuxième forme de cancer la plus répandue chez ce groupe.

Ainsi, pendant 30 jours, les hommes sont invités à se laisser pousser la moustache, en signe d'appui à cette cause. Cette année est la 11e édition qui se tiendra du 1er au 30 novembre 2022.

Pour plus d'informations sur cette cause et la possibilité de faire un don consultez le site internet: <https://ca.movember.com/fr/>



Festival de théâtre et des arts / Exposition annuelle

Depuis maintenant 2 ans, l'organisme n'a pas organisé son traditionnel Festival de théâtre et des arts. Cette pause, a ouvert la réflexion sur plusieurs éléments entourant cet événement qui demande énormément d'organisation, de bénévoles et de partenaires.

Au fil des dernières éditions du festival, nous avons remarqué une baisse importante de l'affluence pour l'exposition ainsi qu'une diminution de la participation des membres (exposants) et bénévoles. Nous avons commencé à explorer différentes façons de mettre en valeur le travail qui est réalisé dans les différentes disciplines. Nous regardons présentement quelques options.

Afin de poursuivre nos réflexions, nous souhaitons connaître votre opinion et vos idées en lien avec l'exposition annuelle. Merci de votre implication.

1. Considérez-vous que l'exposition annuelle est une motivation pour vous inscrire aux ateliers d'arts ?

Oui

Non

Ne sais pas

2. Êtes-vous ouverts à ce que l'organisme regarde différentes options pour revisiter le format de l'exposition annuelle?

Oui

Non

Ne sais pas

3. Selon vous, quelle serait la meilleure idée pour remplacer l'exposition traditionnelle dans le cadre du festival de théâtre et des arts ?

Exposition lors de la journée porte ouverte

Louer la galerie d'art située au rez-de-chaussée du Centre culturel Henri-Lemieux

Participer au marché de Noël du Centre culturel Henri Lemieux et permettre l'Expo- vente

Autres

4. Avez-vous des suggestions ou commentaires concernant l'exposition dans le cadre du festival de théâtre et des arts ? Si oui, veuillez nous indiquer quelles sont vos idées, suggestions ?

6. Seriez-vous intéressé.e à faire parti d'un comité organisateur pour l'exposition ? Si vous répondez oui, pouvez-vous laisser votre nom et numéro de téléphone

Oui

Non

Ne sai pas

Nom et numéro de téléphone : _____

7. Avez-vous des commentaires ou suggestions ?

** Veuillez compléter le formulaire, détacher la feuille et le retourner à l'administration au bureau 210.
Merci de votre collaboration votre avis est important pour nous**