

Journal L'Express

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

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

Au sommaire de cette édition

Présentation de l'équipe

Calendrier des activités et services à venir

Présentation de l'équipe, du Conseil d'administration, des professeurs et des bénévoles responsables des activités

Soutien à domicile

Ligne info-fournisseurs

La bienveillance

Devenir bénévole

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

www.cvmlasalle.org



Un nouveau chapitre

2023 bat déjà son plein. Chaque nouvelle année est en quelque sorte le début d'un nouveau chapitre. C'est aussi une occasion d'essayer de nouvelles choses, de se mettre au défi et de sortir de sa zone de confort.

Cette année, nous avons choisi de semer de la bienveillance tout autour de nous et de démontrer de la reconnaissance pour tout ce qui nous est offert en contrepartie.

La nouvelle année aura sans doute son lot de défis, mais nous sommes persuadés qu'avec votre soutien, nous pourrons contribuer à créer une communauté plus solidaire, juste et équitable.

Présentation de l'équipe du C.V.M.L

Par Hélène Lapierre

L'année 2023 s'amorce avec une équipe complète au sein du CVML :

Administration

- Hélène Lapierre, directrice générale
- Caroline Lussier, adjointe administrative
- Émilie, coordonnatrice développement social

Intervention

- Alejandra Heredia, intervenante de milieu
- Sabrina Fontaine, intervenante de milieu
- Yann Panneton, intervenant de milieu

Accueil et intégration sociale

- Stéphanie Houle, popote roulante
- France De Repentigny, remplaçante (Chantal Arsenault)

Café des aînés

- Sylvie Chiasson, cuisinière
- Johanne Lafaille, cuisinière

Moulin Bus

- Richard Beaudry, chauffeur
- En recrutement (2e chauffeur)

Projet

- Nancy Leduc, agente de liaison / ligne info-fournisseurs



Conseil d'administration 2022-2023

De gauche à droite, Alain Bissonnette vice-président, Raquel Rivera, administratrice, Diane Caron administratrice, Louise Morin secrétaire, Johanne Boucher trésorière, Mohand Ramdani, administrateur et Christiane Lefebvre présidente,



Mot de la direction

Au nom des membres du Conseil d'administration et de toute l'Équipe du CVML, nous aimerions vous souhaiter une nouvelle année remplie de bienveillance et d'activités. Une belle programmation de cours et d'ateliers s'offre à vous afin d'agrémenter la période hivernale.

Nous sommes dans un milieu de vie communautaire et la cohabitation harmonieuse est importante pour nous. Nous vous demandons donc de respecter le personnel dévoué, les lieux et le matériel mis à votre disposition. Les rénovations majeures en accessibilité universelle seront bientôt terminées. Vous pouvez circuler dans le bâtiment en toute sécurité.

Calendrier des activités Janvier et février 2023

Dîner communautaire: St-Valentin

Menu:

Boeuf bourguignon

Dessert

Café/thé

8\$ / personne

Inscription obligatoire

514-364-1514 ou bureau 210

14 février 2023 à 12h00



Initiation à la flûte autochtone

Cet atelier gratuit vous permettra de vous initier et comprendre quelques techniques liées à la flûte autochtone. Vivez une expérience immersive et partez à la découverte musicale des premières nations.

**** Places limitées, faites vite ****

Mardi 7 février 2023

à 10h30 à 12h00

au Local 211

Réservation obligatoire au 514-364-1541 ou
par courriel à reception@cvmlasalle.org





Service Canada

Connaissez-vous bien les programmes du gouvernement fédéral auxquels vous avez droit ?

Venez rencontrer une agente de Service Canada qui viendra présenter les différents programmes d'aide, dont:

- Régime de pension du Canada (RPC)
- Sécurité de la Vieillesse
- Pension de survivant
- Allocation & Supplément du revenu,
- et bien plus...

Mardi 28 février 2023

à 10h30 à 12h00 au Local 211

Réservation obligatoire au 514-364-1541 ou par courriel à reception@cvmlasalle.org

Lancement du Slam sur l'intimidation

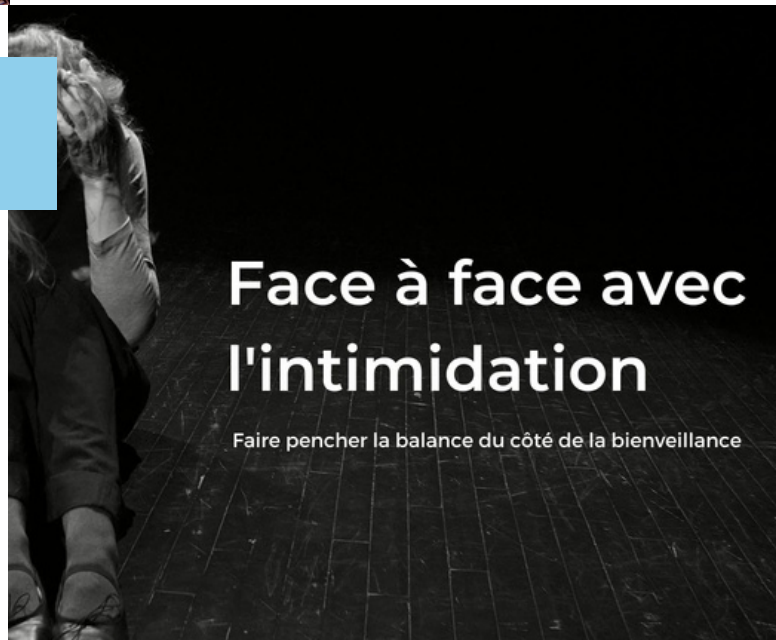
Face à face avec l'intimidation est une vidéo de Slam réalisée par le Centre du Vieux Moulin dans le cadre d'un projet (2018-2020). Nous sommes fiers de vous inviter à notre lancement de la boîte à outils et à la toute première projection du vidéo.

Jeudi 16 février 2023

à 10h30

Galerie les 3C (Rez-de-chaussée)

Réservation obligatoire au 514-364-1541 ou par courriel à reception@cvmlasalle.org



Ligue du Vieux Poêle

La ligue du Vieux Poêle est un groupe de socialisation pour hommes ayant pour objectif d'offrir un lieu de rassemblement et d'échanges. Chaque mois, les hommes se rencontrent pour échanger et discuter sur un thème. Si vous souhaitez en apprendre plus, communiquez avec Yann au 514-364-1541 ou via email: intervention@cvmlasalle.org



Prise de rendez-vous

La clinique d'impôts sur rendez-vous aura lieu les
vendredi 10, 17, 24 et 31 mars 2023 et
les vendredi 07, 14 et 21 et 28 avril 2023

La prise de rendez-vous débutera
le 13 février 2023
par téléphone au 514-364-1541

Pour être éligible, vous devez répondre aux
critères suivants:

- Être résident de LaSalle ou membre de
l'organisme
- Revenu inférieur à 28 000\$ (personne seule)
ou revenu inférieur à 33 000\$ (couple)
- Moins de 1 000\$ en revenus d'intérêt
- Ne pas être propriétaire à revenus
- Ne pas être en situation de faillite



CLINIQUE D'IMPÔTS
ANNÉE D'IMPOSITION 2022

Crédit impôt pour activités

Si vous souhaitez recevoir un reçu d'impôt
pour vos activités de l'année 2022, vous
devez donner votre nom à l'Administration.
Vous pourrez venir chercher votre reçu à
l'administration dès le lundi 13 février 2023.

Les personnes admissibles au crédit d'impôt
doivent respecter les critères suivants pour
l'année 2022*:

- Vous résidiez au Québec le 31 décembre
- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre
- votre revenu (ligne 275 de votre déclaration)
ne dépasse pas 44 630\$
- Votre activité était d'une durée de 8
semaines consécutives

* Les critères sont établis par Revenu Québec



Programmation Hiver 2023

Avez-vous pris connaissance des nouveaux cours offerts à l'hiver 2023 ? Inscrivez-vous 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. Création à partir de la nature tel que bois, fleurs séchées, mousse, cocottes, feuilles, champignons, coquillages.

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

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
Durée: 10 semaines
Coût: 71\$





Gestion des émotions

Animé par une intervenante retraitée, l'atelier permet de découvrir des moyens pour mieux gérer ses émotions. Sous forme de 8 ateliers, vous apprendrez à mieux contrôler et 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

Durée: 8 semaines

Coût: 56\$

Musclez vos méninges

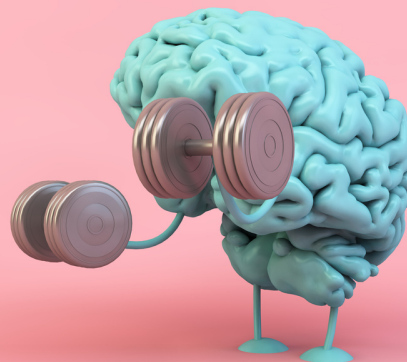
Vous avez envie d'exercer vos méninges afin de maintenir votre cerveau actif?

Musclez vos méninges est un atelier ludique qui comprend divers exercices contribuant à stimuler l'activité cérébrale.

Mercredi de 10h00 à 12h00

10 ateliers

Coût: 30\$



Atelier de maquillage personnalisé

" La beauté n' est pas une question d'âge "

Par le biais de son Art , une maquilleuse professionnelle en cinéma , plusieurs fois primées , vous invite à des Ateliers de maquillage dans le but d' apprendre à mettre votre visage en valeur. Avec une approche personnalisée et une expertise de longue date , elle vous propose d' enrichir vos connaissances en la matière grâce à ses précieux conseils, aux techniques de base faciles et efficaces et des outils permettant d' optimiser votre potentiel beauté.

Jeudi de 13h00 à 16h00

5 ateliers

coût: 50\$





Responsables bénévoles activités hebdomadaires

- Claudette Descoeurs, bingo
- Gilbert Martin, ligue de l'amitié (Cartes)
- Lise Siros et Jacques Populus, scrabble
- Henry Trojman, soutien informatique
- Roy Deslauniers, fléchettes
- Diane Maheu, sacs de sable

Professeurs contractuels

Atelier d'arts

- Diane Bergeron, broderie japonaise
- Claudette Dionne, tricot
- Hélène Schneider, création textile - tricot, récupération & réparation de textile
- Diane Couture, peinture décorative
- Éliane Bernat, initiation à l'art, dessin, aquarelle, peinture et ateliers spéciaux
- Nicole Lapierre, poésie et slam, maquillage
- Johanne Lauzon, peinture
- Ginette Pelletier, chorale, initiation au chant
- Marc Tremblay, théâtre
- Julie Hauver, création médium mixte, argile
- Marcelle Rose-Pressseau, écriture créatrice
- Pierre Sansoucy, sculpture

Cours liés au bien-être

- Jean-Hubert Gagnon, Tai chi
- Nicole Lapierre, Tai chi,
- Marie-Christiane Berduck, Yoga, Méditation
- Sylvie Bergeron, Aérobie, Pilates, Étirement
- Éline Doyon, Zumba, Yoga, Tonus
- Martine Deschênes, Yoga, marche
- Annie Brault, Yoga, Parcours sportif, Étirement
- Nelson Saenz Florez, Zumba Gold

Rappel des consignes - Local 110

Nous comptons sur votre collaboration habituelle afin de respecter les consignes d'utilisation du local 110. Nous devons cohabiter avec les divers organismes et respecter les espaces de chacun. Le local 110 est situé en face de la garderie; ainsi, vous devez vous assurer de:

- Ne pas parler ou chuchoter dans le corridor, surtout entre 13h00 et 15h00 (sieste des enfants)
- Ne pas faire d'attroupement dans le corridor
- Attendre l'heure de votre cours au Café des aînés ou au rez-de-chaussée
- Utiliser la 2e porte pour entrer dans le local
- Ne pas toucher aux casiers ni s'asseoir sur les bancs dédiés à la garderie

Le soutien à domicile - un défi à relever



Vieillir, tout en souhaitant demeurer à domicile le plus longtemps possible est un défi en soi. Pouvoir compter sur du soutien ponctuel en lien avec les activités du quotidien permet de faciliter la vie des aînés. Plusieurs services sont offerts via le programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) notamment: des soins infirmiers, soutien à la réadaptation, soins physiques, ou encore par les entreprises en économie sociale soit: aide-ménager, aide au lever/coucher, aide pour la cuisine, etc.

Il y a par contre des besoins autres que les soins physiques et psychosociaux qui nécessitent de l'aide. La vie courante amène son lot d'activités qui peuvent être parfois plus difficiles à accomplir seul, en vieillissant comme le déneigement, la peinture, poser un air climatisé, tondre la pelouse, etc. De plus, avec la disparition graduelle du bottin téléphonique en version papier, la multiplication des entreprises et la peur d'être anarqué, peut rendre la recherche d'un fournisseur plus difficile. C'est pourquoi, en 2021, le Centre du Vieux Moulin a mis en place le projet de la ligne Info-Fournisseurs grâce au soutien financier de Service Canada dans le cadre du projet d'impact collectif Réseau Résilience Aîné.e.s Montréal

Un service pour le maintien à domicile - Communauté

Si vous êtes à la recherche de divers services comme le déneigement, l'aide-ménagère, la coiffure, les soins des pieds, les menus travaux, etc. La Ligne info-fournisseurs pourrait répondre à vos besoins.

Les fournisseurs recrutés sont accrédités après avoir reçu une séance de sensibilisation à la bientraitance et la vérification des antécédents judiciaires. Ces derniers doivent participer également à une évaluation Client/Fournisseur. Ces mesures permettent de valider la qualité des services offerts dans un contexte sécuritaire par des fournisseurs de confiance. L'agente de liaison, Nancy Leduc, reçoit et analyse la demande d'une personne aînée, et la

réfère au bon fournisseur. Elle peut, au besoin, accompagner cette personne pour s'assurer que tout se passe bien à l'étape des soumissions et de la signature du contrat de service.

À la fin du processus, l'agente de liaison vérifie que le service a bien été rendu, selon les termes du contrat. Une fiche d'évaluation à compléter est remise à l'aîné, à la fin du processus, connaître son niveau de satisfaction.

Si vous souhaitez faire appel à la ligne Info-Fournisseurs, composez le 514-307-4636

Fournisseurs recherchés

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux fournisseurs de services pour répondre à différents besoins.

Si vous connaissez, ou êtes vous-même, un fournisseur de services, n'hésitez pas à nous transmettre vos coordonnées au numéro suivant: (514) 307-4636.

A noter que nous sommes à la recherche de déneigeurs, coiffeurs, personnes habiles pour effectuer de menus travaux.





Bienveillance

Par France de Repentigny

Voilà! ... la période de Noël et du nouvel An, suivie des célébrations habituelles, sont maintenant derrière nous. Cette période nous a permis de nous entourer des membres de notre famille et nos amis, après une pause difficile liée à la pandémie. Ces rapprochements ont fait en sorte de nous réapproprier les gestes de cordialité et de sollicitude envers notre entourage.

Même auprès de gens inconnus, nous avons mis à profit les sourires trop longtemps cachés par les masques, les salutations trop souvent oubliées en période de pandémie, les marques de reconnaissance envers les employés fidèles au poste, les conversations plus que jamais intéressées. Bref, nous avons plus que jamais fait preuve de gentillesse et de sympathie envers les autres.

Pourquoi ne pas poursuivre sur cette lancée et faire en sorte que la bienveillance fasse partie de nos résolutions pour la nouvelle année. C'est une façon simple à appliquer au quotidien afin que nous puissions vivre dans un monde meilleur.

Par un effet domino, faire preuve de bienveillance, se répercutera sur les gens que vous croiserez sur votre route. Être dans cet état d'esprit aura non seulement des répercussions sur votre entourage mais également sur votre bien-être personnel.

C'est ce que nous nous souhaitons tous en 2023. Bonne année !



Un geste qui compte

France de Repentigny

La bienveillance se manifeste de différentes façons et c'est parfois par de simples gestes qu'elle s'intègre à merveille dans notre quotidien. Quel sera celui que vous choisirez aujourd'hui pour faire une différence ?

Sourire aux gens

Ce simple geste est contagieux et dégage spontanément de la bienveillance envers les autres.
En plus, c'est gratuit !

Cuisiner une gâterie

Offrir des muffins faits maison à ses collègues, un lundi matin, débute bien la semaine. C'est un geste de partage qui illuminera la journée de tous !

Offrir une sortie ou activité

Il peut s'agir d'une activité en plein air ou simplement offrir un café, au resto du coin, pour agrémenter le quotidien d'une personne vivant seule.

Faire preuve d'écoute active

Écouter l'autre doit donner l'impression à votre interlocuteur que vous êtes intéressé à son discours. C'est faire montre de respect et d'attention bienveillante à son endroit. Exactement comme on aimerait être traité en retour.

Céder sa place

Offrir sa place dans les transports en commun peut faire une différence. En prime, vous aurez sûrement droit à un joli sourire de remerciement...autre geste de bienveillance à votre endroit !

Souligner un anniversaire

Quoi de plus apprécié que cette attention parfois inattendue. Pour certaines personnes, il ne s'agira que de cette seule pensée reçue lors de son anniversaire.



**« UN MOT GENTIL PEUT RÉCHAUFFER 3 MOIS D'HIVER »
PROVERBE JAPONAIS**

Un geste qui compte (suite)



Rendre service

Offrir à une personne de l'accompagner à un rendez-vous médical; proposer de faire quelques achats d'épicerie un jour de tempête; accepter de garder « minou ou pitou » lors d'une absence imprévue; déneiger des escaliers pour un voisin âgé, etc. Ce sont de simples gestes, mais ô combien libérateurs de stress, pour la personne aidée.

Remercier les gens

Prendre le temps de dire « Merci ! » malgré le temps qui nous presse parfois. Quand, pour la dernière fois, avez-vous remercié la personne qui vous a servi le café, ouvert la porte ou retenu l'ascenseur pour vous?

Faire du bénévolat

Dans le même ordre d'idées, offrir de faire du bénévolat auprès d'organismes communautaires, tel le Centre du Vieux Moulin, est une approche gagnante pour propager les gestes de bienveillance. Il ne suffit souvent que de quelques heures, ici et là, pour aider la collectivité.

Je deviens bénévole

Faites partie de notre groupe de bénévoles et vivez une expérience enrichissante auprès de notre communauté. Venez aider les personnes âgées de la communauté à faire face à des besoins ponctuels, et assurer ainsi leur maintien à domicile. Nous recherchons présentement des bénévoles pour :

- Animation de groupe de soutien
- Transport-accompagnement à l'hôpital
- Cuisine et Café des aînés
- Tâches administratives
- Visite et appel d'amitié

Pour joindre l'équipe de bénévoles, prenez un rendez-vous au 514-364-1541.

À noter qu'un processus de vérification de vos antécédents sera amorcé, conformément à la politique en matière de sécurité.

