

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

Mot de la direction :
Changements des cours et ateliers

Calendrier des activités

Période d'inscriptions

Groupes de soutien et socialisation

Spectacle de la chorale

L'engagement des nos professeur.e.s

Semaine de l'action bénévole

Place aux ateliers d'écriture

Mots croisés

Suggestion lecture

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

www.cvmlasalle.org



Virage vert: La fin du plastique à usage unique

La Ville de Montréal a adopté une nouvelle loi qui vise à mettre fin au plastique à usage unique. Ce qu'on entend par là, c'est "un article en plastique qui sert à emballer ou consommer un aliment, distribué à l'unité et destiné à être utilisé une seule fois ou pour une courte période de temps avant d'être jeté ou recyclé."

C'est pourquoi nous avons besoin de votre collaboration pour participer collectivement à réduire notre utilisation de plastique. Dès le mois d'avril, vous devrez apporter vos sacs réutilisables pour l'achat de repas congelés. De plus, nous vous invitons à **apporter vos contenants** si vous souhaitez rapporter de la nourriture du Café des aînés, à la maison. Nous comptons sur votre collaboration!

À propos des changements aux cours et ateliers

Par Hélène Lapierre

Depuis la reprise officielle des activités, en septembre 2022, l'organisation essaie de créer un meilleur équilibre à travers tous ses programmes, activités et services offerts aux aînés. Nous vous avons entendus face aux changements. Nous ne pouvons pas revenir en arrière présentement mais, nous allons en tenir compte pour la prochaine année.

Plusieurs membres sont bien heureux d'avoir une session printemps qui se prolonge pour profiter encore plus de leurs cours et ateliers. Il ne faut pas oublier que ce programme visent à offrir la possibilité aux personnes de venir le plus longtemps possible au Centre, de se réaliser, de briser l'isolement et tisser des liens tangibles. Comme milieu communautaire, nous devons favoriser l'équité, la diversité et l'inclusion.

Vous avez toujours:

- Une programmation variée
- Des semaines de pré-inscription
- Des sessions de cours et d'ateliers (automne, hiver et printemps)
- Une session d'été extérieure
- Une tarification très accessible

Avec les années, plusieurs membres soulevaient le point que nous commençons trop vite en janvier et en septembre et terminait trop tard en décembre. En ayant 15 semaines par session à planifier, il devenait difficile d'arrimer les sessions au calendrier.

Changements proposés :

- 3 sessions de 8 à 10 semaines consécutives au lieu de 2 sessions de 15 semaines ce qui permet de régler cette situation.

Certaines autres raisons ayant motivé les changements cette année:

- L'inscription débute en avril pour respecter l'année financière de l'organisme (1er avril au 31 mars 2023);
- Il y a quelques semaines, entre la fin et le début de la session, pour permettre le processus d'inscription et la reprise de certains cours reportés (ex: absence du prof) en cours de session;
- Contexte de reprise post-pandémie;
- Obligation de planifier le calendrier, un an à l'avance, avec l'Arrondissement LaSalle;
- Répondre aux besoins identifiés par l'équipe d'employé.e.s. de souffler un peu entre les sessions
- Au niveau de la tarification: être en mesure d'offrir en 2022, une augmentation salariale aux professeurs contractuels;
- Avoir du temps pour la planification et l'embauche de nouvelles ressources lorsque nécessaire
- Faire une meilleure gestion des listes d'attente et permettre l'intégration de nouvelles personnes
- L'organisme doit composer avec un partage des locaux au quotidien.

Un autre élément que j'aimerais porter à votre attention, est le fait que l'organisme vise le plus possible l'auto-financement et l'accessibilité au programme d'activités.. Tout le travail de planification, de promotion, d'inscription, d'achats de matériel et de réparations sont aux frais de l'organisme dans sa mission globale.

Nous sommes conscients que nous ne pouvons pas faire le bonheur de tous, même, si c'est ce que nous essayons de faire le plus possible. Merci à la majorité des participants qui le reconnaissent et l'apprécient au quotidien.

Le respect les uns envers les autres

Dans notre code d'éthique, "cette valeur fait référence à la considération que toute personne mérite au sein de notre organisme. Les relations entre les personnes doivent être empreintes d'égards et susciter la dignité".

Il arrive que des personnes ne sont pas très aimables avec des membres du personnel ou même avec les bénévoles. Ce genre de situation est inacceptable. Quelques fois, les gens le réalisent et s'excusent, ce qui est très honorable de leur part. Cependant, il y a des gens qui ne réalisent pas à quel point leurs gestes ou leurs paroles dépassent les limites et que les raisons ne justifient pas un tel comportement. Nous sommes une équipe consciente que certains agissements pouvant être causés par un état de santé ou une médication ayant des effets secondaires pouvant jouer sur l'humeur ou le comportement en général. Par contre, je réitère l'importance du respect mutuel et d'une saine communication. N'oubliez pas que nous ne voulons que votre bien-être!

À l'Agenda Avril et mai 2023

Dîner communautaire: 18 avril 2023

Menu du Printemps

Longe de porc à l'érable, salade de
chou, pommes de terre - Dessert

Café/thé

8\$ / personne

18 avril 2023 à 12h00

Inscription obligatoire

514-364-1514 ou bureau 210



Atelier gratuit spécial: Arts et nature

Atelier d'essai gratuit de création

Durée: 1 journée

Venez explorer et découvrir les
possibilités offertes par cet atelier
d'art peu connu.

Vous aurez ainsi l'occasion de créer
une oeuvre originale à rapporter chez
vous, à la fin de l'atelier.

Mercredi 12 avril 2023

13h00 à 16h00

Inscription obligatoire

(514) 364-1541



Rencontre d'information : Le crédit et ses pièges

Cet atelier présente les rouages des différents types de crédit...légal ou non : cartes de crédit universelles ou de magasin, contrats « achetez maintenant/payez plus tard », prêteurs sur gages, Insta-Chèques, etc.

Objectifs de l'atelier:

- informer les participants sur les pièges à éviter
- être au fait des effets coûteux d'une mauvaise gestion du crédit
- sensibiliser à l'importance de la planification budgétaire.

Ne manquez pas cette opportunité !

Mardi 18 avril 2023 à 10h00
Au local 211

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

Assemblée générale annuelle

Participez à la vie démocratique du Centre du
Vieux Moulin !

L'Assemblée générale annuelle est une occasion
de se rassembler et de voir comment l'organisme
et ses membres contribuent à la communauté.

Cette rencontre met en lumière les grandes
réussites et les grands projets réalisés, ainsi que
les aventures et défis à venir pour le Centre.

23 mai 2023 à 13h30
(suite au dîner communautaire)
au Théâtre du Grand-Sault

Les personnes qui souhaitent poser leur
candidature au Conseil d'administration doivent
remplir le formulaire (bureau 210) et le remettre
avant le 19 mai 2023 . Actuellement (4) postes
seront en élection.



Invitation

**Assemblée générale
annuelle des membres
2023**

**Le mardi 23 mai 2023 |
13h30 au Théâtre du
Grand-Sault**
**Prix de participation
Réservez votre place!**



Pour assister à cette assemblée, vous
devez être membre en règle (depuis
avril 2023). Vous pourrez vous procurer
votre nouvelle carte à la porte.

Centre du



Conférence: Les bienfaits de l'exercice

Pourquoi l'exercice crée autant de bienfait sur notre santé ?

Venez discuter, échanger et apprendre quelques trucs faciles pour rester en forme

Diminuez vos craintes et vos peurs ! Allez hop, on se met en mode action!

Mardi 2 mai 2023 à 13h30
Local211

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

Projet intergénérationnelle Bibliothèque vivante

Au lieu d'emprunter un livre, on emprunte un humain pour partir à la découverte d'une facette de sa vie.

En mai prochain, nous souhaitons organiser une bibliothèque vivante avec des jeunes de l'école Allion à LaSalle.

Le thème : Faire face aux périodes de transition

Objectif: Partager le vécu des personnes âgées avec les plus jeunes pour diminuer ces périodes de stress.

Nous sommes à la recherche de personnes qui souhaiteraient prendre part à ce projet de partage et d'échange.

Pour plus d'information: communiquez avec Émilie par courriel projet2@cvmilasalle.org ou par téléphone 514-364-1541



C'est le temps des inscriptions

Session printemps 2023

Phase 1: Préinscription: Inscription même cours, même heure
3 au 6 avril 2023

Semaine d'inscription pour les personnes sur la liste d'attente
10 au 14 avril 2023

Inscription ouverte à toutes les personnes de 50 ans et plus
17 au 21 avril 2023

Au moment de l'inscription pour la session printemps, n'oubliez pas de prévoir 10\$ pour le renouvellement de la carte de membre pour l'année 2023-2024

La session du printemps 2023 sera d'une durée de 8 semaines

Début de la session
Semaine du 24 avril 2023

Journée fériée
Lundi 22 mai 2023

Fin de la session
Semaine du 12 juin 2023

Semaine de reprise de cours
Du 19 au 23 juin 2023 (reprise du lundi 22 mai 2023)

Session automne 2023

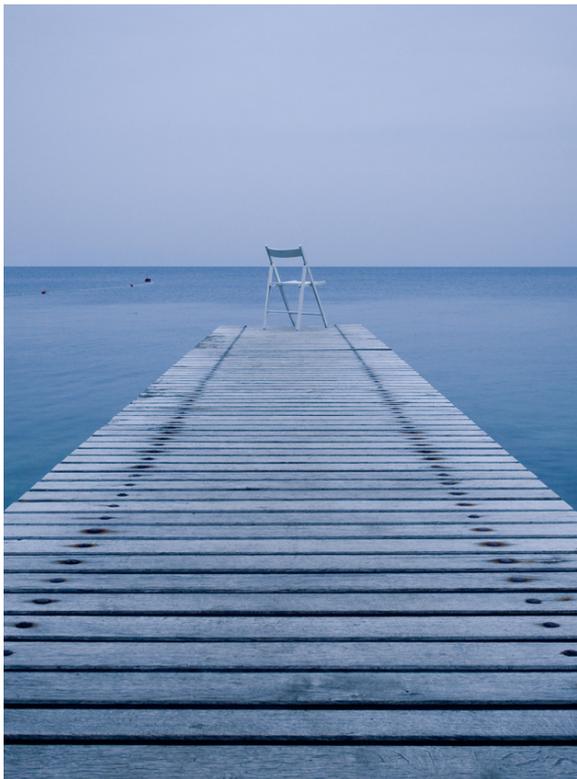
La session d'automne 2023 aura lieu du 25 septembre au 1er décembre 2023. La période d'inscription aura lieu aux dates suivantes:

Réinscription *même cours, même heure* pour les personnes inscrites à la session du printemps 2023 : du 28 août au 1er septembre 2023

Nouveauté printemps 2023

PLUSIEURS GROUPES DE SOCALISATION ET DE SOUTIEN SONT OFFERTS **GRATUITEMENT**

Grâce à un soutien financier du Secrétariat aux aînés, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle vous offre un éventail d'ateliers gratuits sur divers thèmes; ceci, afin de permettre aux personnes de mieux connaître les ressources, de développer leur réseau social et d'accompagner les personnes lors de périodes de transition.



APPRIVOISER SA SOLITUDE ET DÉVELOPPER SON RÉSEAU

Avec l'Association canadienne en santé mentale

Le programme Apprivoiser sa solitude et développer son réseau est destiné aux personnes âgées de 55 ans et plus qui se sentent seules et qui désirent briser leur isolement.

Constitué de 6 ateliers hebdomadaires de 2 heures chacun, le programme vise des changements d'attitude et de perceptions, et ce, à différents niveaux.

Au moyen d'activités ludiques et introspectives, il permet aux participants de se sentir mieux outillés pour faire face à la solitude, de développer des stratégies concrètes pour briser l'isolement et consolider leur réseau social, ainsi que d'avoir une meilleure connaissance des ressources disponibles dans leur milieu (groupe de loisirs, lieux possibles de participation sociale, organismes d'aide et de soutien, etc.).

Dès le mercredi 3 mai 2023

de 10h00 à 12h00

Gratuit

Inscription obligatoire (514) 364-1541

Nouveautés - printemps 2023

PLUSIEURS GROUPES DE SOCALISATION ET DE SOUTIEN SONT OFFERTS **GRATUITEMENT**

BALAYEZ LES INIQUITUDES

Avec Stéphanie Blais



C'est le ménage du printemps : balayez les inquiétudes !

- Activités de partage et d'échange pour retrouver la paix et la joie de vivre
- Dépoussiérer les soucis encombrants pour renouer avec la légèreté
- Ranger, trier, jeter les peurs, les doutes qui empêchent de vivre librement
- Lessiver le stress qui engendre souffrances et douleurs physiques pour retrouver ses pleines capacités

Mardi de 10h00 à 12h00
du 2 mai au 6 juin 2023
Gratuit

GROUPE POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES

Avec Sabrina Fontaine

Basé sur la philosophie de Jean Monbourquette, ce groupe est une occasion de se créer un réseau de partage et d'échange en lien avec le deuil d'un être cher. Le deuil, tout en étant un travail individuel, est aussi un événement collectif.

Lundi de 13h30 à 15h30
du 24 avril au 3 juillet 2023
GRATUIT

« Toute la communauté subit la perte d'un être qui avait tissé de nombreux liens avec ses semblables, c'est pourquoi la personne endeuillée doit, dans son cheminement, devenir solidaire pour ne pas être solitaire. »

Jean Montbourquette

Retour enchanté ! : Spectacle de la chorale



C'est avec grand bonheur que le Centre du Vieux Moulin de LaSalle vous invite au spectacle de la chorale. Après trois ans de pause, la chorale remonte sur les planches pour vous présenter le fruit de leur travail.

Retour enchanté, retour au plaisir d'être ensemble, de se réunir pour chanter. Quel bonheur d'entendre à nouveau l'harmonie des voix. Cette année nous avons préparé un répertoire sans thème précis. Nous vous donnons rendez-vous avec L'éveillée, Clémence, Fugain et plusieurs autres. Nous serons enchantés de partager avec vous le bonheur qu'apporte la musique. À bientôt!

La professeure de la chorale, Ginette Pelletier, accompagnée par la pianiste Natalia Davydova accompagneront les choristes pour vous offrir un spectacle qui saura vous plaire.

Réservez vos billets dès le mercredi 12 avril 2023 à l'administration du Centre du Vieux Moulin, au bureau 210.

Vendredi 12 mai 2023 à 19h00
Samedi 13 mai 2023 à 14h00

Prix des billets:
15\$/billet adulte
8\$/billet enfant (12 ans et moins)

Faites vite ! les places sont limitées.



Semer le bonheur et cultiver la créativité

Par Émilie Laplante



Au mois de mars dernier, nous avons commencé à souligner les années de service de plusieurs professeur.e.s de l'équipe. Nous sommes retournés aussi 3 ans en arrière dû à leur absence pendant la pandémie. Les professeur.e.s ont reçu un panier cadeau et un texte (acrostiche) composé par Nicole Lapierre, professeure des ateliers d'écriture poétique.

Marcelle Rose Presseau, atelier d'écriture créatrice, 5 ans en 2020

Johanne Lauzon, Peinture, 20 ans en 2020

Diane Bergeron, Broderie Japonaise, 10 ans en 2020

Sylvie Bergeron, Exercices (aérobic, tonus, étirement, etc.) , 5 ans en 2021

Diane Couture, Peinture décorative, 5 ans en 2021

Hélène Schneider, Création textile et tricot, 10 ans en 2023

Ginette Pelletier, Chorale et chant, 10 ans en 2023

Jean-Hubert Gagnon, Tai Chi, 5 ans en 2022

Semaine de l'action bénévole

Par France de Repentigny



La semaine de l'action bénévole se déroule du 16 au 22 avril 2023 sous le thème : Bénévolons à l'unisson!. En effet, plus qu'une entraide dirigée vers la collectivité, c'est également un bénéfice indéniable pour les personnes qui choisissent de devenir bénévole. Lorsqu'on pense au bénévolat, on pense automatiquement aux avantages perçus par les bénéficiaires. Toutefois, l'implication bénévole génère également des effets positifs chez la personne qui agit à titre de bénévole.

Des effets bénéfiques sur la santé, réduction du stress, sentiment de bien-être lié au fait d'aider, reconnaissance reçue de la part des personnes aidées, apprentissage et développement de nouvelles compétences, fierté et sentiment d'appartenance à la mobilisation bénévole, etc.

Profitons de cette semaine pour mettre en lumière le travail effectué par nos bénévoles et rappelons-leur l'importance que revêt leur action au sein de notre communauté. "Quand il est question de cœur, il n'existe pas de petits gestes. Nous pouvons tous et toutes contribuer à notre façon, pour ainsi bénévoler à l'unisson."

C'est par le travail bénévole que nous pouvons tisser des liens avec les personnes âgées qui ont des besoins particuliers ; c'est également par l'implication des bénévoles que ces derniers tissent des liens entre eux. Un réseau doublement gagnant ! Par ailleurs, l'action bénévole contribue grandement à l'offre de services pour le maintien dans la communauté des personnes âgées. Sans elle, les services comme la popote roulante, le transport-accompagnement aux rendez-vous médicaux, les visites d'amitié et la clinique d'impôts ne pourraient pas être offerts équitablement dans la communauté.

Des nouveaux postes de bénévoles disponible dès avril

Si vous êtes intéressé par un poste de bénévolat, veuillez communiquer avec l'administration au 514-364-1541. Une personne prendra vos coordonnées (nom et numéro de téléphone), et une personne de l'équipe communiquera avec vous pour fixer un rendez-vous.

Aide à la recherche de logement



Nous cherchons des personnes habiles avec Internet, afin de soutenir les personnes âgées dans la recherche de logement. Horaire flexible en fonction des demandes. Les outils informatiques sont fournis (ordinateur, courriel, etc.)

Vous devez être capable de faire des recherches en lignes, écrire un courriel et utiliser Facebook.

Aide à l'intégration

Nous cherchons une personne pour accompagner des membres qui ont des besoins particuliers d'intégrer les activités régulières. Les horaires et tâches varient en fonction des besoins des personnes.

- Guider la personne dans ses déplacements dans le Centre
- Aider à faire son activité (bingo, cartes, etc.)
- Aider à commander au Café des aînés



Aide à l'épicerie



Accompagner les personnes âgées à l'épicerie les mardi et jeudi (jours d'épicerie du Moulin Bus). Le poste consiste à : principalement les mardis et jeudis.

- Guider les personnes âgées dans l'épicerie
- Téléphoner aux personnes pour les aviser de l'heure d'arrivée de l'autobus
- Aider les personnes à faire leur emplettes et apporter leurs sacs

Place aux ateliers d'écriture créatrice

Le dialogue, c'est penser à deux

Par Jacqueline Robert



Picasso_ Face à face hiver à nous ! Bonjour ma compagne Lizzie. Entre la clarté de l'aube sur une branche nue Comme tu es belle !

Lizzie_ Merci mon amoureux, tu embellis l'environnement de ta couleur flamboyante, avec le rouge du peintre Picasso. Ta présence rayonne et fascine mon être en entier. Certains disent que nous sommes des poèmes sur pattes, et symbole de la liberté. Qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui avec notre histoire dans ce ciel d'hiver ?

Picasso_ On peut chanter. Se libérer de ragots au sujet de l'hiver pour ré-enchanter notre quotidien avec résilience à tous points de vue. Nous ne rêvons pas d'ailleurs, car nous sommes à l'étage de la poésie divine. La basse température fait se mouvoir, nos cinq sens sont bien aiguisés. Allons remercier les arbres qui nous accueillent dans leurs grands bras de branches. Allons aux baies enneigées, Dieu nous donne la nourriture en toutes saisons mais on doit voler pour la manger. Se préparer pour notre prochaine couvée avec le moral, en pleine saison des bourgeons, en cherchant un endroit pour crêcher en sécurité. Le miracle de la vie va opérer dans quelques semaines ; nos oisillons occuperont à cent pour cent notre agenda. Allons voltiger dans le boisé pour apprécier les arbres (nos maisons). Qu'ils restent car ils sont devenus une marchandise qui ne représente que de l'argent.

Tu sais ma compagne de vie ; malgré que nous sommes les ailés du ciel, nous avons des tâches à exécuter au sol pour ajouter de la vie à la vie !

Lizzie_ Je suis si bien avec toi mon amour, j'ai le cœur qui frise la limite de vitesse cardiaque permise. Picasso, penses-tu qu'elle a emprunté une de nos plumes, celle qui nous observe de sa fenêtre, la toile déroulée jusqu'aux agrafes, pour écrire sur nous tous ces mots ?

Spectacle -conférence bénéfique pour la Maison de soins Palliatifs Sault-Saint Louis

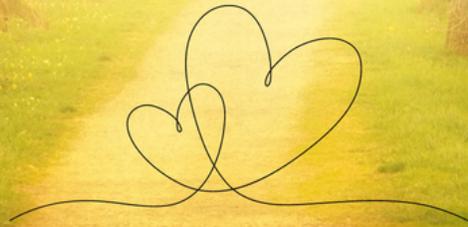
Hélène Lapierre, directrice générale du Centre et sa soeur Nicole Lapierre vous proposent un Spectacle-Conférence unique et créatif (chansons, poésies et témoignages). Cet événement rassembleur souhaite remettre des fonds à la Maison des soins palliatifs Sault-Saint Louis qui verra le jour sur le territoire de LaSalle. Pour vous procurer des billets, rendez-vous sur le site du Centre Culturel Henri-Lemieux ou composez le (514-367-5000).

La vie qui suit la vie

SPECTACLE -CONFÉRENCE

avec Hélène et Nicole Lapierre

TÉMOIGNAGES,
POÉSIES ET
CHANSONS



Vendredi 9 et Samedi 10 juin 2023 à 19h30

Théâtre du Grand-Sault

Billet: 20\$ 514.367-5000

Au profit de la Maison de soins palliatifs Sault-Saint Louis



Renouer avec la lecture

Par France De Repntigny

Lire est un plaisir! Rappelez-vous, enfant, à quel point la lecture pouvant être un moment apprécié. Qu'il s'agisse d'un livre de Tintin, Lucky Luke ou Astérix, on plongeait littéralement dans l'histoire.

Concentrés, nous étions alors imperméables à ce qui se passait autour de nous. Ce moment magique où nous étions captifs, nous imaginant parfois être le héros de l'histoire...

La lecture procure un moment d'évasion certes, mais représente également une activité stimulant la concentration ce qui ne peut qu'être bénéfique pour nos facultés cognitives. En plus, il nous aide à maintenir notre langue vivante en apprenant parfois de nouveaux mots, en nous réitérant l'orthographe et la conjugaison correcte du français. C'est à l'approche du printemps, où les occasions de prendre l'air à l'extérieur et profiter d'une pause sous le soleil que nous revient le goût de la lecture.

Suggestion de lecture

Des jardins secrets remplis d'orties de Dominique Bertrand

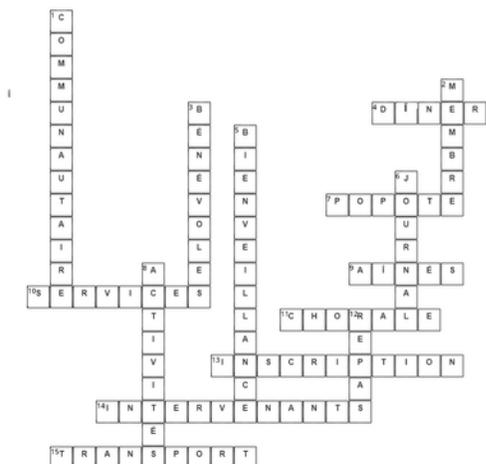
Au bord de l'abîme, Clara s'échoue au Thank God, un truck stop miteux situé en bordure du parc de La Vérendrye. C'est là qu'elle fait la connaissance de Richard, lui aussi écorché vif.

Dans une chambre minable, ces deux êtres qui n'étaient pourtant pas destinés à se rencontrer vont renaître de leurs cendres.



Solutions des activités du mois de mai

Centre du Vieux Moulin



Horizontal

- 4. Quotidien mais parfois communautaire
- 7. ...roulante
- 9. Services offerts à leur intention
- 10. Offerts en tout temps à la communauté
- 11. Activité de chant
- 13. Première étape du processus
- 14. Ressources importantes au sein de l'équipe
- 15. Service offert par le Moulin Bus

Vertical

- 1. Fait partie de la mission du Centre
- 2. Titre octroyé à la personne qui fait son adhésion
- 3. Grâce à eux, les services sont offerts gratuitement
- 5. Qualité recherchée au sein des membres
- 6. Un mode de communication du Centre
- 8. Sont offertes par le Centre
- 12. Offert par le Café des aînés

Solution charade du mois de mai

Mon premier est le contraire du Mal

Mon second réfère à "hier"

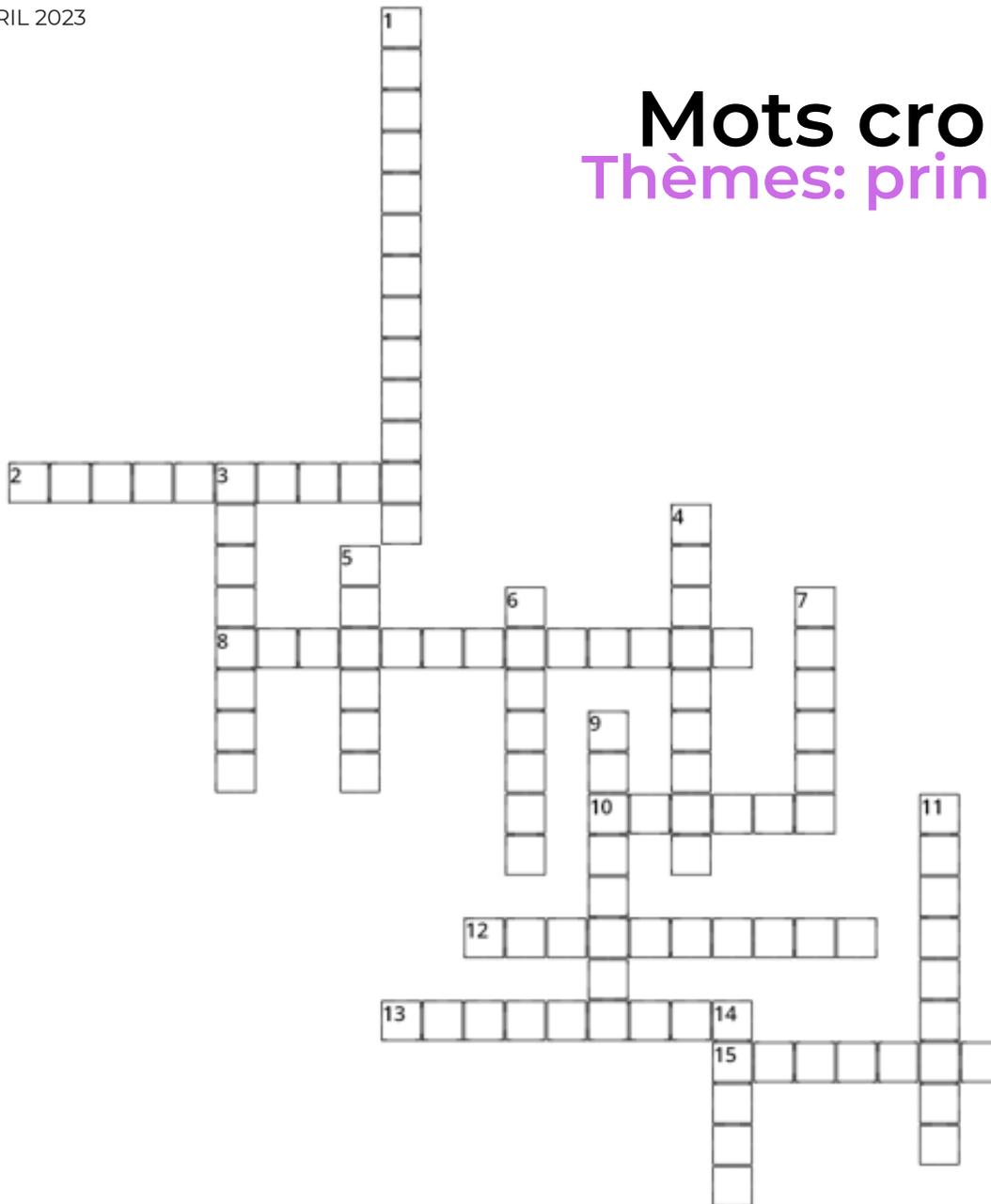
Mon troisième est une pièce attachée à la tasse

Mon tout fut le thème du dernier Journal Express

Solution : Bienveillance

Mots croisés

Thèmes: printemps



Horizontal

- 2. Événement malheureux, qui arrive souvent au printemps
- 8. Dès le 4 avril, au Centre du Vieux Moulin
- 10. A la cabane à sucre, on se procure plusieurs produits
- 12. Dans un jardin, un potager, on procède à cette tâche
- 13. Apparaissent sur les branches d'arbres
- 15. Utilisés pour favoriser la pousse, lors de la plantation

Vertical

- 1. Première étape en agriculture, en vue de cultiver des légumes
- 3. Légume du printemps
- 4. Impression ressentie au printemps
- 5. On s'attelle à cette corvée dès le début de la saison
- 6. On apprécie leurs chants
- 7. Première fleur à éclore, dès la fonte des neiges
- 9. Température plus douce
- 11. Causées par le pollen
- 14. On les prépare tôt en vue de la plantation