

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

Des nouvelles du Festival des arts et de l'exposition annuelle

Calendrier des activités et services à venir

Dates d'inscription pour la session printemps

Nouveaux groupes de soutien et de socialisation

Moulin bus et travaux

Alerte à la fraude

Journée internationale des droits des femmes

Place aux ateliers d'écriture

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

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

www.cvmlasalle.org



Le pouvoir des aliments

Chaque année, au mois de mars, les nutritionnistes et les diététistes profitent de cette occasion pour souligner le rôle et l'importance de l'alimentation sur notre santé et bien-être. Il n'est pas toujours simple de faire les bons choix à l'épicerie. L'offre alimentaire est grande et on peut parfois se perdre dans la multitude d'informations qui nous est présentée. Certains outils et services peuvent vous éclairer à cet effet dont Le Guide alimentaire canadien offrant plusieurs recommandations pour une saine alimentation.

Manger en bonne compagnie, est un bon levier pour apprécier la nourriture et prendre le temps de concocter un bon repas. Dans cet esprit, nous vous suggérons plus loin, une idée de recette facile à faire qui pourra ravir vos convives.

Notre *Café des aînés* propose des plats maison faits avec amour avec des aliments variés. C'est l'endroit idéal pour déguster un plat complet, ou une collation, et rencontrer des gens. Profitez-en pour partager vos trucs santé !

Le Festival de Théâtre et des Arts se transforme

Par Hélène Lapierre

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

J'aimerais tout d'abord revenir sur un sondage qui a été fait auprès de vous, au cours de la session d'automne 2022, concernant le Festival de théâtre et des arts et l'exposition annuelle. 96% des répondants sont ouverts à ce que l'organisme revisite le format de cet événement. Plusieurs personnes sont d'avis de séparer les arts de la scène de l'exposition. Plusieurs ont émis des suggestions et commentaires et nous vous en remercions. 38% favorise l'exposition lors de la journée "portes ouvertes". 54% veulent l'exposition en même temps que le marché des fêtes du Centre-Henri-Lemieux. 47% aimeraient bien avoir l'exposition dans la galerie les 3C de l'arrondissement LaSalle. 93% des répondants ne souhaitent pas être dans un comité organisateur. Merci aux deux personnes qui ont signalé leur intérêt. Il n'y aura plus d'événements sous l'appellation de Festival de théâtre et des arts.

Dès ce printemps 2023, les arts de la scène seront présentés au public. Cette année, il y aura le concert de la chorale avec les 31 participants choristes et la professeure Ginette Pelletier.

Malheureusement, le théâtre ne sera pas en représentation cette année. Plusieurs participants se sont retirés de la pièce en février dernier, pour différentes raisons. Malgré tous les efforts déployés pour tenter de sauver la troupe, cette annulation n'a pas pu être évitée. Nous profitons de cette occasion pour remercier le metteur en scène Marc Tremblay, les participants et bénévoles pour le travail accompli depuis septembre dernier.

À l'automne 2023, nous amorcerons un changement avec l'organisation d'une deuxième journée "portes ouvertes" mais cette fois-ci, conjointement avec une Fête de la rentrée. C'est le 14 septembre qu'aura lieu ce grand rassemblement pour souligner le début de la saison, festoyer ensemble, faire rayonner les réalisations des membres, promouvoir les activités et services et motiver d'autres participants à se joindre au Centre du Vieux Moulin. Il y aura une exposition d'oeuvres, démonstrations des ateliers, animation, dîner, etc.

Nous allons proposer au marché des fêtes du Centre Henri-Lemieux de collaborer avec une exposition d'oeuvres d'art des membres intéressés. De plus, nous ferons des démarches auprès de l'arrondissement LaSalle pour voir la possibilité d'avoir accès à la Galerie des 3C.

L'année 2022-2023 s'achève bientôt

Au 31 mars 2023, nous terminerons notre année financière 2022-2023. Vous serez donc convié très bientôt à l'assemblée générale annuelle des membres. L'année aura eu son lot de défis et de surprises! Vous avez été très nombreux et présents à la reprise régulière des activités et services. C'était une excellente nouvelle! Un retour à vitesse grand V comme jamais nous pouvions l'imaginer. C'est bon de vous revoir au quotidien et en si grand nombre lors des dîners au Café des aînés.

Comme nous n'avons jamais cessé d'être dans l'action et en mode "mesures d'urgence" lors de la période COVID, nous avons dû faire preuve de détermination et d'adaptation. Malgré une équipe réduite, le CVML s'est dépassé encore une fois pour répondre aux nombreux besoins de sa communauté.

L'année financière 2023 débutera le 1er avril prochain et marquera l'entrée en planification stratégique pour l'organisation. Vous serez certainement interpellé à travers le processus.



Calendrier des activités Mars et avril 2023

Dîner communautaire: mardi 14 Mars

Menu:

Repas de cabane à sucre
(omelette, jambon, patates, fèves au
lard), Dessert
Café/thé
8\$ / personne

14 mars 2023 à 12h00
Inscription obligatoire
514-364-1514 ou bureau 210



Atelier Gratuit : La recherche de logement



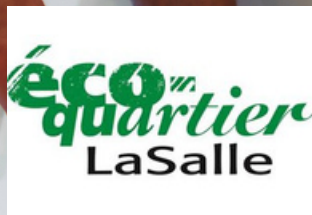
Les intervenantes du CVML vous invite à un atelier spécial pour vous outiller et vous soutenir dans la recherche d'un logement. Lors de cet atelier, vous serez informé sur:

- Les différents moyens d'effectuer une recherche de logement
- Comment utiliser les plateformes en ligne
- Comment communiquer avec les propriétaires
- Quelques informations générale

**Mardi, 21 mars 2023 à 10h00 à 12h00
au Local 211**

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

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



Rencontre d'information : Vers un monde sans déchet

Récupérer, composter, réutiliser... aujourd'hui, nous devons redoubler d'efforts afin de diminuer nos déchets. La gestion des déchets se transforme et innove au fil des ans. C'est dans ce contexte et dans le but d'améliorer nos pratiques, que nous avons convié l'Éco-quartier de LaSalle à présenter l'atelier "Vers un monde sans déchet" qui abordera les thèmes suivants:

- Pourquoi réduire les déchets?
- Quelles sont les solutions et les meilleures pratiques ?
- Réutiliser, recycler : actions à valoriser

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

Mardi 14 mars 2023
de 10h00 à 11h30, local 211

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.

Les principaux objectifs de l'atelier visent à informer les participants quant aux pièges à éviter; connaître et les effets coûteux d'une mauvaise gestion du crédit et saisir 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



L'ACEF
DU SUD-OUEST
DE MONTRÉAL

Session printemps 2023

Période d'inscription

Préinscription pour toutes les personnes inscrites à la session printemps 2023

. Inscription même cours, même heure

- 3 au 7 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

Session printemps 2023

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 (le cas échéant)

- Du 19 au 23 juin 2023

Lors de l'inscription pour la session printemps, n'oubliez pas de renouveler votre carte de membre au coût de 10\$ pour l'année financière 2023-2024



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 jour, même heure pour les personnes inscrites au printemps 2023 : du 28 août au 1er septembre 2023
- Inscription pour les personnes sur la liste d'attente : 5 au 8 septembre 2023
- Inscription ouverte à tous : Dès le 11 septembre 2023

Nouveauté printemps 2023

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



APPRIVOISER SA SOLITUDE ET DÉVELOPPER SON RÉSEAU

Avec l'Association canadienne en santé mentale

Le programme vise à améliorer le bien-être en misant sur le maintien de l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social et de soutien. Plusieurs thèmes seront abordés: la recherche de sens dans sa vie, les différents types de réseaux sociaux, la participation dans la communauté, etc.

Mercredi de 10h00 à 12h00
du 10 mai au 14 juin
GRATUIT

GROUPE POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES

Avec Sabrina Fontaine et Yann Panneton

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
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 Monbourquette

Service du Moulin Bus

Un service pour faciliter vos déplacements et inciter à sortir de la maison



Depuis la reprise des activités, le Moulin bus a repris la route avec sa nouvelle équipe composée de deux chauffeurs, soit Richard Beaudry et Richard Émond. Le service est actuellement en période d'adaptation pour répondre à une demande grandissante. Nous sommes conscients des enjeux et défis à relever de manière à ce que ce service soit offert de manière optimale. Nous travaillons d'ailleurs en ce sens afin d'améliorer l'expérience client. Bien que nous ayons connu quelques difficultés en début d'année, nous avons tout de même assuré le transport à plus d'une centaine de personnes.

Nous souhaitons vous rappeler que le service est un transport collectif "porte à porte". Il est donc normal que vous ayez des périodes d'attente entre vos allers/retours au Centre ou à l'épicerie. Ce service est gratuit et facilite l'accès à notre milieu communautaire. Lors des périodes d'attente, profitez-en pour fréquenter le Café des aînés et notre bibliothèque en libre service à l'entrée.

Nous vous rappelons que le service est gratuit et disponible pour tous les **membres du CVML**. Il permet de vous amener aux activités sociales ainsi qu'à l'épicerie (mardi et jeudi). Si vous avez besoin du service, vous devez communiquer avec nous au 514-364-1541. **Ne prenez pas pour acquis que nous connaissons vos besoins et habitudes, vous êtes responsable de nous aviser d'avance de vos besoins de transport de manière ponctuelle.**

Les travaux au CCCHL

Au cours de la dernière année, plusieurs travaux ont été réalisés dans l'immeuble et nous avons dû utiliser des installations sanitaires restreintes. Nous tenions à vous remercier de votre précieuse collaboration pendant cette période.

Vous aurez sûrement remarqué le nouveau lavabo dans le couloir pour nettoyer les pinceaux et le matériel d'art. Nous avons entendu vos commentaires d'insatisfaction. Nous sommes conscients de cet aspect et des demandes d'ajustement ont été transmises rapidement auprès des personnes concernées.

Nous tenons à rappeler que les divers travaux effectués dans l'immeuble ne sont pas sous la responsabilité du CVML. Nous sommes locataires dans cette bâtisse. Par contre, nous effectuons chaque année de multiples demandes d'amélioration et de travaux ponctuels, à l'arrondissement LaSalle concernant le 2 étage.

Dès que l'entrée principale sera en fonction, nous vous en aviserons.



Alerte à la fraude

Par France De Repentigny



Soyez alerte ! Il y a actuellement une recrudescence de fraudes de type « Carte bancaire à renouveler ». Une personne, se désignant faussement comme un agent de Desjardins ou autre institution bancaire, communiquerait avec des gens, dans le but de procéder au renouvellement de leur carte bancaire. Attention, il pourrait s'agir d'une arnaque visant à voler votre identité grâce à la cueillette d'informations personnelles. On vous proposera également de livrer, en personne, directement chez vous, la nouvelle carte.

Les institutions bancaires ne font jamais de telles démarches. En cas de doute, communiquez avec votre institution financière. Si vous croyez avoir fait l'objet d'une arnaque, voici les démarches à suivre pour vous protéger :

1. Aviser rapidement votre institution financière;
2. Signaler la situation au Centre Anti-fraude (1-888-495-8501)
3. Aviser les Agences de crédit : Equifax (1-800-465-7166) /TransUnion (1-877-713-3393)

Des ressources pour vous aider en cas de fraude

« Flairez l'arnaque » en est à sa 18^e édition et se déroule durant le Mois de la prévention de la fraude. Sa mission est de sensibiliser la population aux différents stratagèmes utilisés par les fraudeurs et faire connaître les ressources d'aide disponibles. La Banque du Canada, la Sûreté du Québec et plusieurs partenaires ont développé un outil fort intéressant qui présente les différents types de fraudes. L'outil est intitulé "Fraude en 3D".



Journée internationale du droit des femmes

Par Émilie Laplante



« un slogan comme un chant de ralliement, un appel à la lutte, des mots scandés par nos aïeules, nos sœurs et nos allié.e.s. Un slogan comme une évidence. L'amour comme acte de résistance » *Fédération des femmes du Québec*



En 1966, Madame Thérèse Casgrain entourée d'un groupe de femmes décident de fonder la Fédération des femmes du Québec afin de continuer à défendre les droits et intérêts des femmes. Cette fédération a rassemblé, au fil des ans, des femmes de tous les horizons sans distinction de race, d'origine ethnique, de couleur, de croyance afin de mener des luttes collectives pour l'égalité entre les sexes.

Leur engagement et leur dévouement pour l'amélioration des conditions féminines ont permis de faire plusieurs gains pour toutes les femmes de la province. En voici quelques exemples:

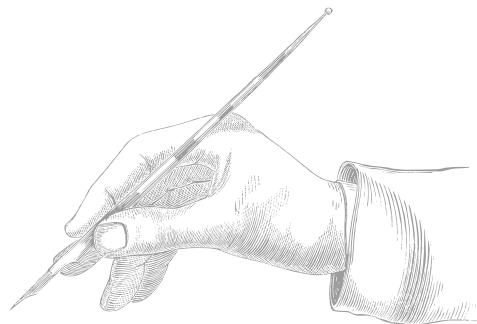
- Une loi sur l'équité salariale
- Une loi sur l'union civile
- Une loi sur la perception automatique des pensions alimentaires
- un régime d'assurance parentale
- une politique québécoise de condition féminine
- La réduction du temps de parrainage pour les immigrantes parrainées par leur mari.

Aujourd'hui, la Fédération des femmes du Québec continue d'assurer la défense des droits et intérêts pour les femmes de la province. Il existe encore plusieurs batailles à mener. Les droits qui ont été gagnés dans le passé ne sont pas acquis. Nos voisins du Sud ont vécu un recul majeur à l'automne dernier lors de l'adoption de la loi anti-avortement pour les femmes du pays. De plus, avec la pandémie et le confinement, nous avons été témoins d'une augmentation marquée de la violence conjugale et des féminicides. C'est pour toutes ces raisons, qu'il est important de souligner cette journée afin de susciter le dialogue et les réflexions sur les droits des femmes dans notre société.

Pour plus d'information, veuillez consulter leur site internet : www.ffq.qc.ca

Place à l'atelier d'écriture créatrice

Les ateliers d'écriture créatrice ont lieu tous les mardi après-midi et sont animés par notre professeure Marcelle Rose Presseau. Nous mettons en lumière le texte d'une membre qui a accepté de partager sa création avec vous.



La rigole qui rigole

Par Louise Corriveau

Serpent d'eau sans patte ni yeux, brillant au soleil comme un miroir vivant, la rigole se faisait un devoir de devenir le plus long cours d'eau de l'univers en contournant les roches, en se coulant sous les racines et en ressortant là où on ne l'attendait pas. Son cours passait dans ma cour comme un géant au printemps mais timidement en été.

Grenouilles, demoiselles, patineuses et couleuvres rigolent en s'échappant avec adresse, poursuivies qu'elles sont par les mésanges, geais bleus, cardinaux, chardonnerets et autres bouffeurs d'insectes qui ne sont pas des mangeurs de son comme on le sait!

Ce site tient en son sein un environnement sain et vivant où les chatons, échappés des maisons, font des pirouettes pour attraper les chatons que les ormes sèment à tous vents. S'aiment aussi les passants attirés par le champ d'où s'échappe le chant des cigales et des grillons heureux de vivre là où jamais nous les grillons pour les manger.

Parfois, quelques petits poissons sillonnent la rigole par accident, se pensant à la mer. Personne ne les attrape, protégés qu'ils sont par l'amer que contient leur corps, légué par l'ADN de leur mère.

Une variété de plantes tapies sur les rives de la rigole sert de tapis pour les orteils qui hésitent à se tremper dans ce filet d'eau froide.

Les cloportes colportent les nouvelles bonnes ou mauvaises: un pin abattu ici ou un bout de pain laissé dans un coin. Ce sera à qui en profitera.

Vive ce cours, cette rigole où rigolent tous ceux qui y vivent et y courent ou ceux qui y ont construit leur aire dans les airs le long de son parcours.

Vers le nord, les plantes lacustres d'un vert intense presque noir, se bercent au gré du courant d'où les hérons et cormorans s'enfuient en courant déçus par ce petit filet d'eau.

Rigolera bien la rigole qui rigolera la dernière!

Mars, le mois le plus long de l'hiver!

Par France de Repentigny

Souvent enfermés dans nos maisons, nous sentons l'ennui nous gagner.

C'est le moment parfait pour redécouvrir les plaisirs du jeu !

Que l'on soit seul ou entre amis, plusieurs activités amusantes peuvent être considérées. Que ce soit une partie de cartes en famille, une participation à un événement de type bingo, un après-midi de détente à faire des mots croisés, plusieurs choix s'offrent à nous.

Les bienfaits du jeu:

Saviez-vous que le jeu affecte positivement la santé physique et mentale des aînés? En effet, le fait de jouer stimule la sécrétion d'endorphines au niveau du cerveau contribuant ainsi à créer un effet calmant et euphorisant. S'adonner à une activité de jeu ne doit pas être perçu comme du temps perdu; au contraire, Il y a des avantages considérables à s'adonner au jeu.

Voici d'autres bienfaits connus :

- Stimulation cognitive
 - Amélioration de l'humeur
 - Développe la créativité et l'imagination
 - Renforce le système immunitaire
 - Réduit la tension artérielle
 - Effet de relaxation et sensation de bonheur
- Diminution du stress
 - Maintient le cerveau actif
 - Développe la pensée critique
 - Stimule la pensée stratégique
 - Entretient les relations sociales
 - Freine la perte de mémoire
 - Aide à prévenir la maladie d'Alzheimer



Mars, le mois le plus long de l'hiver! (suite)

La science tend à démontrer que les jeux vidéo ont tendance à réduire le risque de démence chez les aînés. La prochaine fois que vous visiterez vos petits-enfants, faites-leur savoir que vous aimeriez tester leurs jeux vidéo préférés. Une activité ludique qui suscite des rapprochements.

À chacun son jeu...

Sudokus, mots croisés, charades, casse-têtes : faites-vous plaisir!

La lecture, la musique, les cartes, le jeu de quilles, le billard, les soirées « meurtre & mystère », les fléchettes, la pétanque, les jeux de poches, les activités de plein air ne sont que quelques autres exemples. Même les jeux télévisés (Silence, on joue) peuvent avoir des effets positifs sur les fonctions cognitives. Tentez de deviner les réponses et faites travailler vos méninges.

Depuis peu, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle a mis sur pied une activité visant la stimulation cognitive où différentes activités sont proposées. Surveillez le calendrier pour connaître la prochaine séance intitulée « Musclez vos méninges » qui sera proposée en cours d'année. Inscription obligatoire.



Charade

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



Mots Cachés: Centre du Vieux Moulin de LaSalle

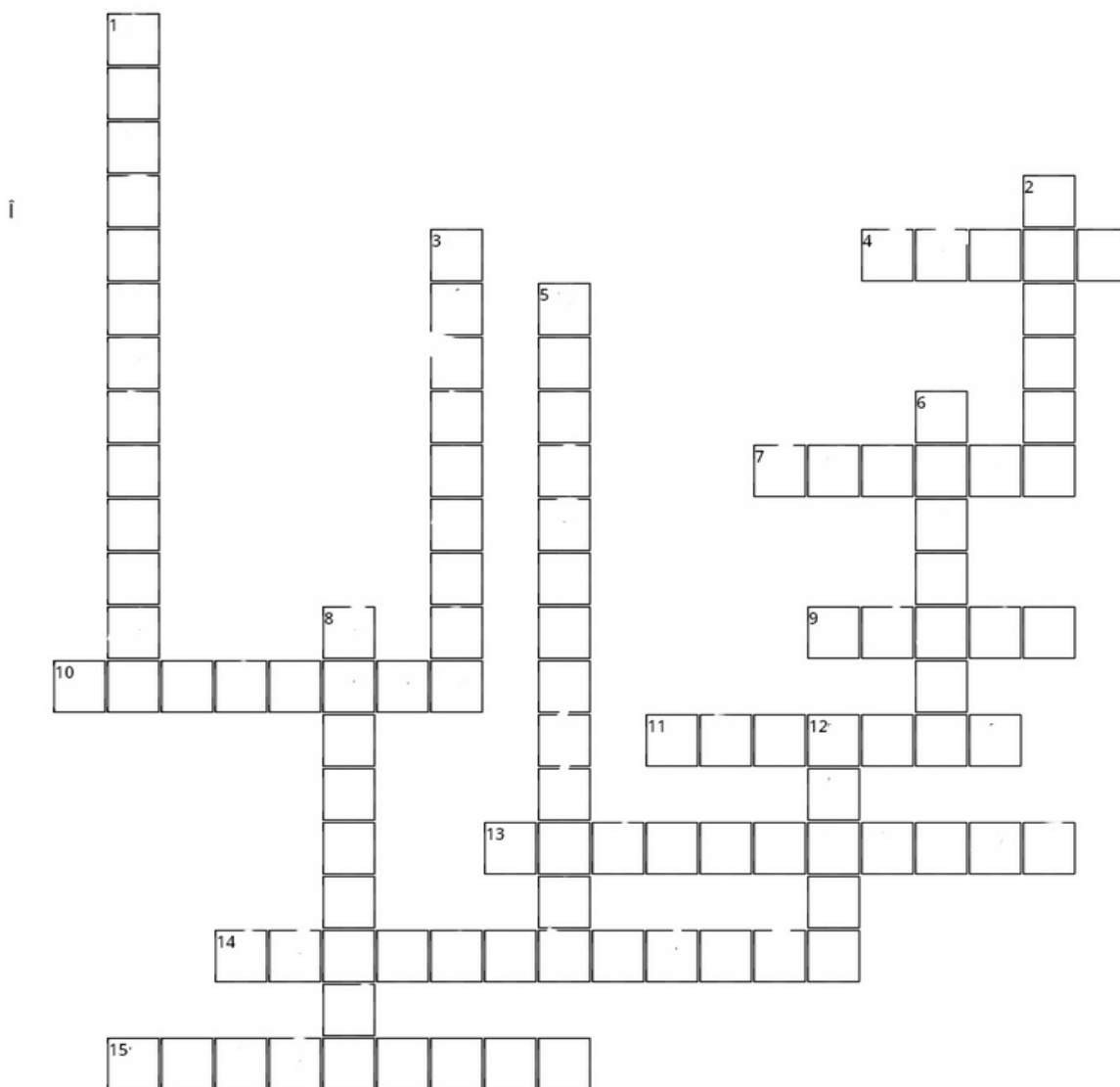
Par France de Repentigny

F	S	O	C	I	A	L	I	S	A	T	I	O	N
A	Y	N	G	C	P	K	D	É	T	E	N	T	E
A	A	Q	U	A	R	E	L	L	E	A	N	W	A
O	M	É	C	R	I	T	U	R	E	I	J	K	D
I	D	I	R	É	C	E	P	T	I	O	N	C	G
C	A	L	E	N	D	R	I	E	R	F	L	Q	G
I	N	S	C	R	I	P	T	I	O	N	B	J	U
P	R	É	S	E	N	C	E	D	E	S	S	I	N
X	N	P	E	I	N	T	U	R	E	P	T	P	M
S	A	P	P	R	E	N	T	I	S	S	A	G	E
K	N	J	E	U	X	S	P	O	R	T	S	Z	X
O	U	C	O	L	L	E	C	T	I	V	I	T	É
J	K	Y	A	M	U	S	E	M	E	N	T	F	P
S	W	Y	A	W	Q	F	N	Y	O	G	A	L	O

educol.net

Amusement	Apprentissage
Aquarelle	Calendrier
Collectivité	Dessin
Détente	Inscription
Jeux	Peinture
Présence	Réception
Socialisation	Sports
Yoga	Écriture

Mots croisés à compléter...Thématique CVM



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

La solution sera publiée dans le prochain journal

Une recette simple pour recevoir vos proches

Recommandation de Louise V (membre du CVML).



Tarte aux échalotes confites et au brie (François Longpré, expert culinaire)

Portions : 6

Ingrédients

30 g de beurre non salé (2 c. à soupe)
350 g d'échalotes françaises pelées et coupées en deux
(environ 2 1/2 tasses)
Sel, poivre
1 c. à soupe de sucre brun
1 feuille de pâte feuilletée (ou croûte du commerce)
1 c. à soupe de moutarde de Meaux
4 tranches de pancetta
200 g de fromage brie tranché (environ 8 oz)
5 branches de thym

Préparation

Préchauffer le four à 200 C / 400 F.

- Faire fondre le beurre dans un poêlon à feu élevé.
- Ajouter les échalotes et cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.
- Réduire le feu, ajouter le sel, le poivre et le sucre, cuire de 4 à 5 minutes.
- Placer la feuille de pâte feuilletée sur une tôle avec un papier sulfurisé.
- Étendre la moutarde, la pancetta, les échalotes, le brie et le thym.
- Cuire 20 à 25 minutes.
- Servir avec une salade verte.

Miam...et ça sent divinement bon!

Capsule vidéo: Préparation de cette recette par François Longpré
Cliquez sur l'hyperlien ci-dessous ou copier-coller l'hyperlien dans votre moteur de recherche.

<https://youtu.be/qIrxBCBbdI8>

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Nous aimerions bâtir une équipe de bénévoles en soutien pour la prise d'appel quotidienne.



Vous pourrez choisir la journée et le moment qui vous convient. Un guide sera fourni.



Du lundi au vendredi



Le matin, l'après-midi ou la journée complète

CONTACTEZ-NOUS

5.14-364-1541



Nouvel horaire pour l'administration

Veuillez noter que depuis la fin février, le bureau d'administration est désormais **fermée** entre 12h00 et 13h00. Cette pause permet à l'équipe de prendre un moment pour l'heure du dîner. Nous rappelons également nos heures d'ouverture habituelle soit de 8h30 à 16h30

