

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

Assemblée générale des membres

Mise en candidature - Conseil d'administration

Calendrier des activités

Spectacle de la Chorale

Bibliothèque vivante

Activités au Centre - Été

Hommage à Claudette Dionne

Prendre soin de soi - santé mentale

Article - Noms de famille

La survie des polloniseurs

Espace Lecture & Jeux

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

www.cvmlasalle.org



Semaine nationale de la santé mentale

Du 1er au 7 mai 2023 aura lieu la semaine nationale de la santé mentale. C'est sous le thème *Mon histoire* que se déroulera cette campagne de sensibilisation visant à modifier les croyances et perceptions auprès du public.

C'est à travers l'histoire personnelle d'une personne qu'il nous est possible de comprendre sa vulnérabilité; c'est également par le récit d'histoires de courage qu'on peut offrir de l'espoir aux gens vivant des difficultés.

Tout comme la pratique de l'exercice pour le maintien de sa santé physique, il existe des pratiques favorisant le bien-être mental. C'est le moment parfait pour se ressourcer et s'informer sur les alternatives qui existent pour une bonne santé mentale.

Vous retrouverez, dans cette édition, quelques suggestions et conseils avisés susceptibles de vous intéresser.

Assemblée générale annuelle

Par Hélène Lapierre

Ordre du jour



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.

Un dîner communautaire spécial au Café des aînés est prévu à 12h au coût de 8\$ par personne.

Centre du Vieux Coulin de LaSalle

1. Élection d'un (e) président (e) d'assemblée.
2. Élection d'un (e) secrétaire d'assemblée.
3. Vérification du quorum.
4. Ouverture de l'assemblée.
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 14 juin 2022.
7. Présentation des états financiers vérifiés 2022-2023
8. Ratification des actes du Conseil d'administration.
9. Nomination d'un vérificateur comptable.
10. Présentation du Rapport annuel d'activités 2022-2023
11. Nomination d'un(e) président(e) d'élection, d'un (e) secrétaire d'élection et de deux scrutateurs.
12. Mise en candidature.
13. Élection des nouveaux administrateurs.
14. Présentation du nouveau Conseil d'administration.
15. Levée de l'assemblée.

Mise en candidature

Nous recherchons des bénévoles ayant des compétences en finances, administration, milieu communautaire ou en philanthropie pour combler 3 postes disponibles au sein du Conseil d'administration. Le formulaire de mise en candidature est disponible au bureau. Vous avez jusqu'au vendredi 12 mai 2023 pour soumettre votre intérêt. Le Comité de sélection fera par la suite l'analyse des candidatures.

Merci à l'avance !

Calendrier des activités Mai et Juin 2023

Dîner communautaire: 23 mai 2023

Menu:

Lasagne, salade et dessert
Café/thé
8\$ / personne

23 mai 2023

Inscription obligatoire
514-364-1514 ou bureau 210



Spectacle de la chorale Retour enchanté

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

Cette année, un répertoire diversifié sera présenté et vous aurez le bonheur d'entendre des airs connus de Clémence Desrochers, Michel Fugain, Claude Léveillé et plusieurs autres.

Vendredi 12 mai 2023 à 19h00

Samedi 13 mai 2023 à 14h00

Prix: 15\$/ adulte

8\$/enfant

Au Théâtre du Grand Sault

Billet en vente au bureau 210



Bibliothèque vivante: Les transitions de vie



Activité intergénérationnelle

Une bibliothèque vivante a pour objectif d'offrir un espace de dialogue permettant de déconstruire les préjugés et de bâtir des ponts entre les personnes. Il s'agit d'une opportunité pour tous de s'expliquer, de se raconter et de s'éduquer. Ici, les « livres » sont des personnes et leurs pages sont parcourues au gré d'une conversation. Les « lectures » sont des rencontres en petit groupe.

Les élèves de 6e année de l'école Allion et des membres de l'organisme offriront un espace de dialogue permettant d'aborder le thème des transitions de vie.



Au lieu d'emprunter un livre, les participant.e.s pourront rencontrer un.e jeune ou une personne aînée pour qu'il ou elle raconte un moment de transition dans leur vie.

Des jeunes et des personnes aînées partageront comment ils et elles ont vécu une transition de vie en abordant :

L'amitié

Les peurs

Le changement

Les forces

La résilience, et bien plus...



Vous aimeriez partager un moment de votre vie auprès des jeunes et des personnes aînées ou vous souhaitez venir entendre des parcours de vie.

contactez Émilie Laplante

au 514-364-1541

ou par courriel emilielap1@gmail.com

16 mai 2023 de 8h30 à 11h30

Collation fournie

45 ans d'engagement et dévouement



En 1977, lors de la fondation du Centre du Vieux Moulin de LaSalle, Madame Claudette Dionne était déjà une ressource inestimable au sein de l'organisme. À l'époque, dans les locaux de l'École Allion, Claudette était une professeure mandatée par la Commission scolaire pour offrir des cours de tricot et couture aux aînés de la communauté. Ayant des liens forts avec la Fondatrice de l'organisme, elle la soutenait également au sein de l'Administration.

Mme Dionne est professeure de tricot et couture depuis 45 ans au sein de l'équipe du C.V.M.L. Elle a toujours été une ambassadrice extraordinaire soutenant la mission de l'organisme. Nous pouvons toujours compter sur elle pour mobiliser ses groupes lors des activités. Aujourd'hui, elle enseigne encore le tricot et peut compter sur un groupe de participantes toujours fidèles. Claudette demeure active et participe aussi à des activités sociales avec son conjoint de toujours, Raymond Dionne.

Claudette porte sans conteste le C.V.M.L. dans son cœur et fait partie intégrante de cette belle famille communautaire qui l'aime tout autant.

Les membres du Conseil d'administration, la Directrice générale ainsi que toute l'équipe du C.V.M.L. joignent leur voix pour la féliciter et la remercier pour ces années d'engagement et de dévouement exceptionnels.

Merci



Prendre soin de soi - santé mentale

Selon l'Organisation mondiale de la santé: « Il n'y a pas de santé... sans santé mentale. »
D'où l'importance d'y accorder toute notre attention pour le maintien d'une bonne santé globale. Voici quelques conseils judicieux à cet effet.

Saines habitudes

Une saine alimentation, de l'exercice physique régulier, une bonne nuit de sommeil, autant de facteurs contribuant à éloigner le stress et l'anxiété.

Liens sociaux

Le maintien des liens sociaux avec vos amis, voisins et membres de votre famille devrait faire partie de vos priorités. Un simple appel téléphonique pour prendre des nouvelles fera autant plaisir à la personne appelée qu'à vous-même. Votre réseau est restreint, profitez-en pour participer à nos activités sociales au Centre du Vieux Moulin; une belle occasion de rencontrer de nouvelles personnes.

Surexposition aux écrans

Se tenir au fait de l'actualité, c'est bien. Mais être toujours à l'affût des dernières nouvelles en continu, ça peut agir négativement sur votre santé mentale. Le nez rivé à vos écrans, cellulaire, réseaux sociaux, vous fera oublier le moment présent pouvant être consacré à des moments plus constructifs. Attention également aux différents sites d'information dont certains sont peu crédibles et générateurs de mauvaises nouvelles sensationnalistes pouvant miner votre moral.



Prendre soin de soi

Prendre le temps d'être attentif à ses besoins est également de mise. Certaines activités offertes par le Centre peuvent vous aider à maintenir votre bien-être telles que: le yoga, la méditation, l'art ou l'activité physique.

Se gâter, pourquoi pas?

Se faire plaisir est un geste simple en soi. Envie d'une crème glacée, d'une sortie au cinéma en solo, lire un bon livre ou écouter de la musique chez soi, autant de moyens d'adoucir sa vie.

C'est quoi ton nom ?

Par France de Repentigny

De tout temps, le nom de famille fut transmis sur plusieurs générations et est, non seulement révélateur de l'identité de la personne, mais également de son histoire.

Il est reconnu que certains noms de famille d'aujourd'hui sont le résultat de patronymes (ou surnoms) adoptés au fil des ans. C'est ainsi que des descendants d'une lignée ont plutôt adopté le surnom (au lieu du nom de famille originel). À noter que certains patronymes sont tirés du métier ou lieu de travail de la personne, donnant lieu à des noms tels :

- Meunier
- Laforge
- Maréchal

D'autres ont attribué un nom inspiré de traits physiques ou moraux, souvent influencé par un sobriquet :

- Leblond (trait physique)
- Lévesque (dignité ecclésiastique)
- Leduc (surnom ironique de titre de noblesse)
- Leboeuf (surnom d'animal)



Il faut toutefois garder en tête que le fait que de nombreuses personnes portent le même nom ne signifie pas pour autant qu'elles soient apparentées. En effet, le fait d'avoir utilisé des patronymes, des changements de prononciation et autres influences sociales, a créé de nombreuses transformations au fil des siècles.

Par exemple, de nombreux noms de famille se terminant en « el » sont devenus « eau » au fil du temps.



Roussel / Rousseau
 Lebel / Lebeau
 Clavel / Claveau
 Loisel / Loiseau

Certains noms de famille, quant à eux, relèvent de titres de noblesse; certains acquis par leur rôle joué auprès de la royauté (par exemple, titre accordé par le Roi de France). Certains nobles, prenant un deuxième nom, choisissaient généralement le nom d'une terre qu'ils habitaient. On retrouvera ainsi la particule nobiliaire « de » à leur nom de famille. C'est ainsi que des explorateurs arrivés de France dès 1636 ont adopté des noms tels : Charles Legardeur de Tilly, Pierre Legardeur de Repentigny, etc

Voici un tour d'horizon de quelques noms de famille bien connus et leur origine :

Prénoms	Arnaud, Benoît, Bernard, Martin, Robert, Raymond, Thomas
Villes et régions	Champagne, Picard, Savoie, Saint-Onge
Liens de parenté	Legendre, Neveu, Parent, Gendron
Titres civils et religieux	Cardinal, Chevalier, Leduc, Marquis, Monarque
Métiers	Boucher, Boulanger, Charron, Meunier, Cloutier
Noms géographiques	Beauchemin, Desjardins, Durivage, Larivière, Vallée
Animaux et oiseaux	Lacaille, Poulin, Rossignol, Pigeon
Traits de caractère	Brisebois, Sansoucy, Lajoie, Laflamme, Sanschagrin
Qualités et défauts	Ledoux, Ladouceur, Lesage, L'Heureux, Têtu, Sauvageau
Apparence physique	Bruneau, Petit, Blondin, Chauvreau, Legros
Plantes	Larose, Latulipe, Racine, Tremblay, Laplante



Références : *Votre nom et son histoire* par Roland Jacob & *Retracez vos ancêtres* par Marcel Fournier (Éditions de l'Homme)

Sauvons les monarques

par France de Repentigny

C'est connu, la population des papillons monarques est en déclin. Nous pouvons les aider à se reproduire et augmenter leur nombre en évitant d'éradiquer les asclépiades et éviter l'utilisation de pesticides à leur endroit.

Souvent perçues à tort comme de la mauvaise herbe, leur déracinement nuit grandement aux es monarques qui ne pondent leurs œufs que sur cette variété de plante; les chenilles se nourrissant exclusivement de leur feuillage.



Facile à cultiver, l'asclépiade apprécie particulièrement les endroits humides. On les retrouvent souvent dans les fossés, près des ruisseaux, milieux humides, etc.



Ce printemps, pensez à faire une place de choix lors de la préparation de votre jardin.

Bon à savoir:

Zone de rusticité: 4
Exposition Mi-Ombre
Endroit humide
Floraison de juillet à août

Pensons également aux autres pollinisateurs qui permettent le transfert du pollen d'une fleur à l'autre. Saviez-vous que les insectes pollinisateurs (abeilles et guêpes notamment) sont responsables de plus de 70% de la pollinisation des plants et arbres fruitiers au Québec? C'est pourquoi, il faut leur consacrer toute notre attention.

Pour freiner leur déclin (dû aux changements climatiques), pensons à leur survie en semant des plantes mellifères, puisqu'ils raffolent de leur nectar. Quelques suggestions de plantes: Ancolie du Canada, la monarde fistuleuse et la verge d'or.

Enfin, en plantant des fleurs de différentes formes et couleurs dans notre jardin, nous contribuons non seulement à la survie des pollinisateurs mais accueillerons, en prime, de jolis colibris.

C'est maintenant le temps de jardiner!



Suggestion de lecture

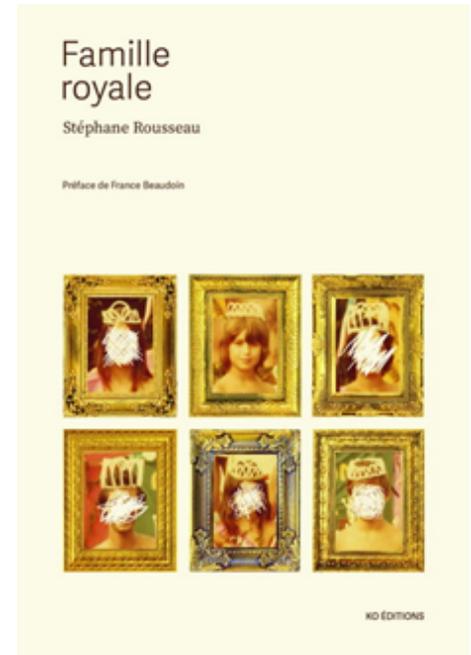
Par France de Repentigny

Voici une suggestion de lecture, de type biographique, d'un ancien LaSallois bien connu.

Famille royale dresse le portrait d'une famille atypique et aimante. Une famille qui navigue entre le dysfonctionnel et la magie; l'usine et les campings nudistes; les maladies incurables et la fête; les non-dits et la boisson; la classe moyenne et les succès fou d'un fils-vedette.

Dans ce récit autobiographique cru et lucide, mais empreint d'une profonde tendresse pour les siens, Stéphane Rousseau raconte l'histoire d'un petit garçon qui, malgré les drames qui se succèdent dans sa vie, choisit de faire rire les autres, ouvrant la voie à l'homme, à l'artiste et au père qu'il est aujourd'hui.

Réf: Archambault



Jeu des Mots Mêlés

Mettez les lettres dans le bon ordre et associez ce mot à la thématique du Printemps

- sosain: _____
- islrnaoof: _____
- iultep: _____
- eidgranaj: _____
- rtsseare: _____
- eèrmirce: _____
- ronmaeedp: _____
- rsuixesau: _____
- éovangtité: _____
- itoadiinfcin: _____



Ensemble pour la cause

Les maisons de soins palliatifs sont destinés aux personnes atteintes de maladies incurables afin de maintenir bonne qualité de vie dans une approche de bien-être globale. De plus, elle offre un environnement chaleureux et du soutien à la famille. Comme vous le savez LaSalle accueillera prochainement la Maison de soins palliatifs Sault-Saint-Louis.

Afin de soutenir la cause, Hélène et Nicole Lapierre font spectacle un spectacle-conférence bénéfique. Toutes les sommes seront versées à la Maison de soins palliatifs Sault-Saint-Louis.

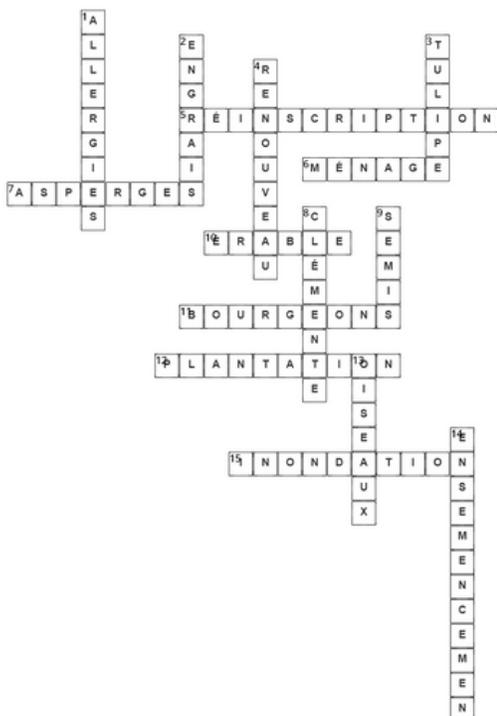
Théâtre du Grand Sault
Vendredi 9 juin 2023 à 19h00
Samedi 10 juin 2023 à 19h00

Billet en vente au coût de 20\$
514-364-5000



Solution mot croisés d'avril

Saison du printemps



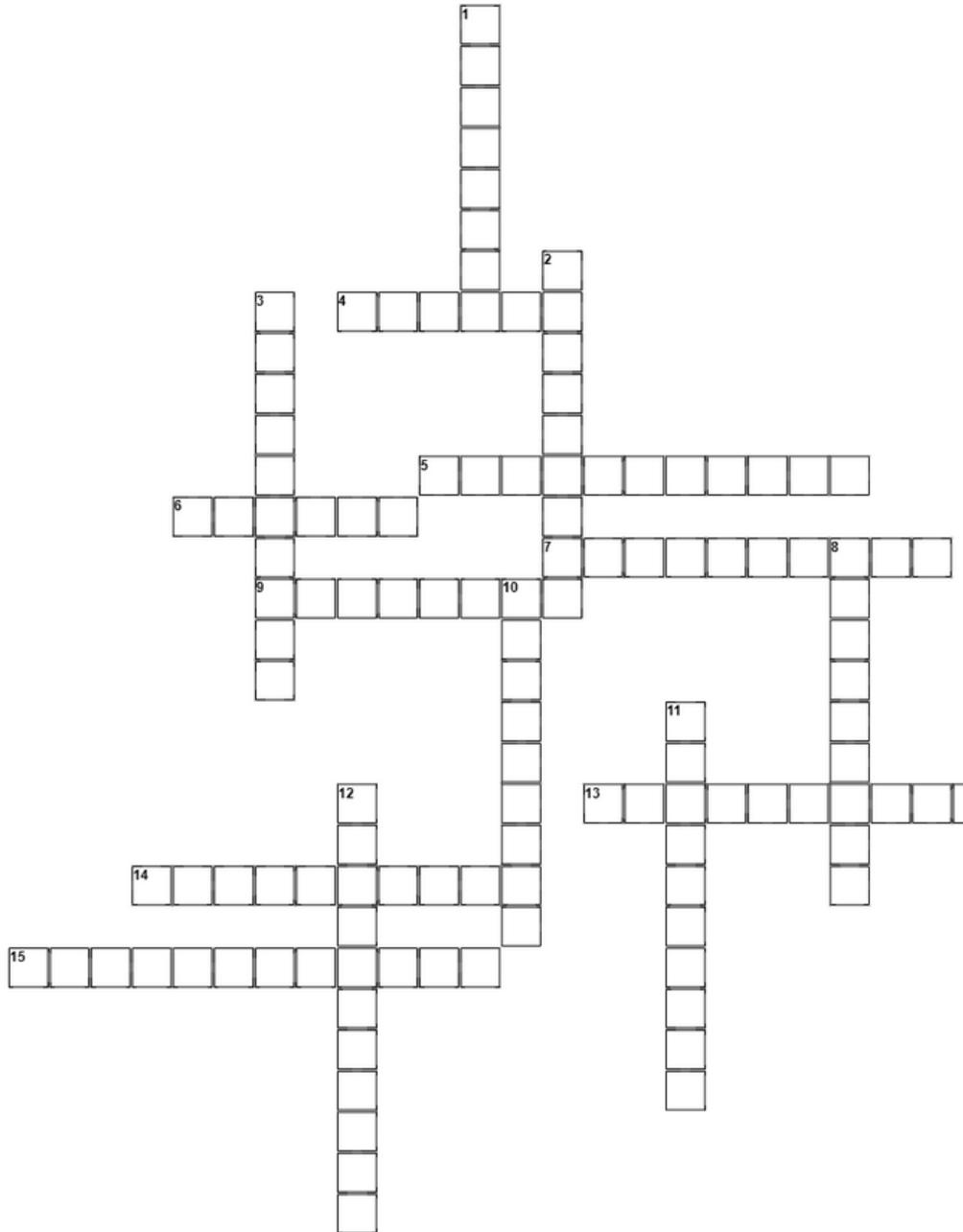
Horizontal

5. Dès le 4 avril, au Centre du Vieux Moulin
6. On s'attelle à cette corvée dès le début de la saison
7. Légume du printemps
10. A la cabane à sucre, on se procure plusieurs produits
11. Apparaissent sur les branches d'arbres
12. Dans un jardin, un potager, on procède à cette tâche
15. Événement malheureux, qui arrive souvent au printemps

Vertical

1. Causées par le pollen
2. Utilisés pour favoriser la pousse, lors de la plantation
3. Première fleur à éclore, dès la fonte des neiges
4. Impression ressentie au printemps
8. Température plus douce
9. On les prépare tôt en vue de la plantation
13. On apprécie leurs chants
14. Première étape en agriculture, en vue de cultiver des légumes

Santé mentale



Horizontal

- 4. Elle varie d'une journée à l'autre
- 5. Comportement lié à la colère
- 6. La peur des araignées en est une...
- 7. Licites ou illicites, elles peuvent déclencher un épisode psychotique
- 9. Traitement reconnu pour traiter les troubles psychiques
- 13. Trouble de l'humeur caractérisé par la mélancolie, perte d'intérêt, découragement, lassitude...
- 14. Fournie sur ordonnance
- 15. Première manifestation d'un symptôme; ensemble de réactions observables chez l'individu

Vertical

- 1. La personne le vit lorsqu'elle anticipe un danger
- 2. Un des symptômes affectant la santé mentale
- 3. Évaluation effectuée par un médecin ou spécialiste de la santé.
- 8. TOC: Trouble Obsessionnel
- 10. La personne le vit lorsqu'elle a peu de contacts avec autrui
- 11. Est parfois la cause de problèmes de santé mentale
- 12. Causé par un coup à la tête