

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

Bénévoles recherchés - Conseil d'administration

25 ans de service - Directrice générale

Rapport Annuel 2022-2023

Plan d'action - 2023-2024

Conférence gratuite - Âgisme

Calendrier des activités - Été

Suggestion de lecture

Spectacle bénéfique

Micro-Bibliothèque et dons

Place à l'humour

Espace Jeux

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

www.cvmlasalle.org



Période estivale

Prenez note que l'horaire estival prendra effet à compter du 7 juillet et ce, jusqu'au 8 septembre inclusivement. Ainsi, le vendredi, les bureaux seront fermés à compter de 12h00.

En ce qui a trait au **Café des Aînés**, les services seront maintenus durant l'été mais le **Café fermera ses portes le vendredi à 11h00 AM** aux mêmes dates.

Nous tenons à rappeler que le bureau de l'Administration est fermé à l'heure du dîner entre 12h00 et 13h00. Aucun appel n'est répondu durant cette période; il est possible toutefois de laisser un message dans la boîte vocale au besoin.

Assemblée générale annuelle

Par Hélène Lapierre

Tout d'abord, j'aimerais remercier en mon nom personnel, et au nom du Conseil d'administration, tous les membres qui étaient présents à l'Assemblée générale annuelle 2023.

Nous avons également profité de cet événement pour souligner l'excellent travail effectué de deux membres sortant du CA soit Louise Morin et Alain Bissonnette (départ et fin de mandat). A noter que Mme Louise Morin demeurera toutefois une ressource bénévole auprès du CA et de l'équipe du CVML. Des remerciements et un présent ont permis de souligner les 45 ans de service de Mme Claudette Dionne à titre de professeure de tricot et couture au Centre. Enfin, une mention spéciale fut apportée pour souligner à l'avance mes 25 ans de service en tant que Directrice générale de l'organisme.

Le Rapport financier annuel de la période du 1er avril 2022 au 31 mars 2023 a été présenté par la firme APSV comptable. L'organisme atteint un équilibre au niveau de ses revenus et dépenses pour la période visée. Lors de la présentation du Rapport d'activités, il a été question d'une année en mouvement, en changement et reprise à la hausse des activités et services. Merci à Émilie et Yann au sein de l'équipe pour leur présentation de certains programmes mettant en lumière toutes les belles réalisations.

Recherche bénévoles pour le Conseil d'administration

Le Conseil d'administration recherche des candidats pour combler **2 postes au sein de leur équipe**. Afin d'assurer la parité entre le nombre de femmes et d'hommes, nous souhaitons recruter deux hommes. Actuellement, nous avons 4 femmes qui occupent des postes sur 7 sièges disponibles au CA. Nous venons de recruter à l'AGA 2023, un nouveau membre, monsieur Marc Paquin comme administrateur.

Actuellement au sein du CA, nous avons des expertises variées en ressources-humaines, en gestion, en communautaire et en intervention. **Nous avons besoin de candidats ayant des compétences en administration et en finances et ayant à coeur la mission de l'organisme..**

Nous devons aussi dédié l'un des deux postes à un homme issu des communautés interculturelles afin de respecter notre volonté d'équité, de diversité et d'inclusion.

Les membres intéressées de l'organisme, vous pouvez vous adresser à la directrice générale. Un Comité de sélection recevra et analysera les candidatures.



25 ans de service, ça se souligne!

Le 6 juillet prochain marquera les 25 années de service de la directrice générale Hélène Lapierre. Un cahier de vœux est disponible à l'administration pour ceux et celles qui aimeraient lui écrire un petit mot personnel.



Une année en mouvement

L'année fut marquée par le retour des aînés dans leur milieu de vie communautaire et par la découverte de nouvelles réalités touchant notre communauté. Au niveau des divers programmes, nous avons initié quelques changements et analysé des pratiques nous permettant d'innover et de répondre efficacement aux besoins.

Comme bien d'autres organismes communautaires, nous avons vécu des hauts et des bas au niveau des ressources humaines. La difficulté de recruter les bonnes ressources s'est faite ressentir à l'interne. Nous avons été pro-actifs pour la mise à niveau des politiques internes afin de prioriser la rétention du personnel et offrir de meilleures conditions.

Nous avons eu des enjeux au niveau du partage des locaux et des travaux majeurs dans la bâtisse. Nous avons toujours à cœur de créer un toit communautaire et d'entraide dédié aux aînés, au cœur du quartier, afin d'avoir plus d'autonomie d'action et d'acquérir plus d'espaces adaptés. Plusieurs démarches ont été réalisées pour convaincre les décideurs que ce projet est essentiel au sein de notre communauté.

Vous pouvez consulter le Rapport annuel d'activités complet sur le site de l'organisme: www.cvmlasalle.org dans la section communication. Un lien direct est aussi sur la page Facebook et dans l'info-membre (courriel).

Des copies papier du Rapport annuel d'activités 2022-2023 sont disponibles sur demande au bureau 210 (Réception)

RAPPORT 2022-2023 Annuel



Organisme communautaire et de bénévolat au service des personnes de 50 ans et plus, un milieu de vie et d'entraide

Plan d'action 2023-2024

Voici les dossiers et projets prioritaires au Plan d'action pour l'année 2023-2024:

- Planification stratégique E.D.I. (Équité, Diversité et Inclusion)
- Démarche pour l'implantation d'une tarification sociale
- Politique en lien avec la loi 25 sur la confidentialité des données
- Politique de la Loi sur la santé et sécurité au travail
- Analyse des outils informatiques
- Projet d'avenir et de développement : Toit communautaire et d'entraide dédié aux aînés au cœur du quartier

Invitation gratuite pour tous!



© Arianne Clément

Dehors âgisme, bienvenue vieillesse

conférence présentée par M. Guy Vermette

15 juin 2023

18h30

ouverture des portes à 17h30

**Auditorium de l'École secondaire
Cavelier-de LaSalle
9199 Rue Centrale, LaSalle**

Gratuit

Informations et inscription

Centre du Vieux-Moulin de LaSalle : 514-364-1541

FADOQ - Région Île de Montréal : 514-271-1411



15 juin

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE
LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂNÉES

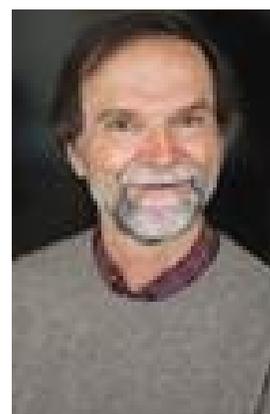
Cet événement grand public souligne la journée mondiale de lutte à la maltraitance. Pour cette occasion, Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle organise une conférence gratuite en collaboration avec la FADOQ.

L'activité est ouverte à toutes les personnes de Montréal,

N'hésitez pas à partager l'annonce de la conférence dans vos différents réseaux respectifs. Les personnes intéressées sont priées de faire connaître leur intérêt au Centre du Vieux Moulin en donnant votre nom et no de téléphone.

(514) 364-1541

Note: possibilité de transport avec le Moulin Bus selon le nombre de demandes (à confirmer - non garanti) - Gens de LaSalle seulement



Conférencier: Guy Vermette
Site web : legsdevie.com

Calendrier des activités - Été

Dîner communautaire

Mardi 20 juin: Cuisse de poulet BBQ

Mardi 11 juillet: Spaghetti bolognese

Mardi 15 août: Pâté chinois de luxe

Inscription obligatoire
514-364-1541 ou bureau 210



Le Café des aînés poursuit ses activités tout l'été mais
fermera à 11h00 le vendredi à compter du 7 juillet,

Besoin d'ustensiles

Le Café des aînés a besoin d'ustensiles pour combler les pertes encourues durant l'année (ex : bris, ustensiles jetés dans les poubelles par mégarde, etc.). Nous recherchons de la coutellerie en bon état, telle que : petite cuillère, cuillère à soupe, fourchette et couteau afin de regarnir notre inventaire. Pour faire un don d'ustensiles, présentez-vous au Café des aînés !



Cours et Ateliers - Période d'inscription

Session Été:

Certains cours sont offerts durant la période estivale et les inscriptions sont ouvertes à tous. Comme cette session ne fait pas partie de la programmation régulière, aucune période de réinscription n'est prévue. La session Été aura lieu du 26 juin au 18 août 2023. Il sera possible de s'inscrire à la programmation estivale à compter du 12 juin prochain.

Session Automne:

La programmation régulière comporte 3 sessions (printemps, automne et hiver) et implique une période de réinscription prioritaire pour les membres qui participent déjà aux activités.

Voici les dates importantes à retenir pour la session d'automne 2023: A noter que nous avons revu les dates en fonction de commentaires reçus en lien avec les périodes de vacances. Le processus d'inscription débutera donc plus tôt qu'initialement prévu.

12 au 16 juin 2023: Réinscription

19 au 22 juin 2023: Liste d'attente

26 au 29 juin 2023: Ouvert à tous en fonction des places disponibles

La programmation est disponible en format papier à la réception, ou en version numérique via notre site web: www.cvmlasalle.org

Moulin Bus - Épicerie



Vous aimeriez bénéficier du service de transport, offert aux membres, pour faire votre épicerie chez IGA ou Super C ?

Il suffit d'appeler au Centre pour signaler votre intérêt
(514) 364-1541

Le service est offert aux membres soit les mardi et jeudi chaque semaine. **Les demandes doivent être reçues au plus tard la veille, à 12h00.**

A noter que le chauffeur organise son itinéraire le matin même, en fonction des demandes reçues. Ce dernier communique alors avec les personnes concernées pour leur signifier l'heure d'arrivée approximative à leur domicile.

Les dons recueillis à bord de l'autobus servent à diminuer nos coûts d'essence. Merci à l'avance pour vos contributions volontaires.

Suggestion de lecture

Par France de Repentigny

C'est l'été... on a envie de se prélasser au soleil, passer du temps avec nos proches et amis, plutôt que de cuisiner ?

C'est dans ce contexte estival que la nutritionniste Geneviève O'Gleman vous propose des idées délicieusement rafraîchissantes et faciles à préparer pour vous accompagner tout l'été.

Au menu : des salades festives et gourmandes, des bases pratiques, des repas sans cuisson, des plats vite faits, des boissons et enfin des desserts frais ou glacés!

Laissez-vous inspirer par son nouveau livre «Tellement frais»

Réf: Archambault



Invitation Spectacle-Bénéfice

Hélène Lapière, Directrice générale du Centre du Vieux Moulin de LaSalle depuis 25 ans et sa sœur Nicole Lapière, maquilleuse professionnelle pendant plus de 30 ans, professeure de poésie, de Tai Chi et auteure de Slam, se lancent un tout nouveau défi artistique. Le Spectacle-conférence « La vie qui suit la vie » est un rendez-vous unique qui vous propose des chansons, de la poésie et des témoignages. Il y aura quelques anecdotes avec un brin d'humour et avec toute la complicité qu'on leur connaît. L'écriture d'une conférence est un processus évolutif qui demande tout un travail d'abandon et d'ouverture. C'est avec beaucoup de générosité qu'elles vous partagent cette création, leur parcours et leur nouveau regard sur la vie.



Pour Hélène « La musique est la langue des émotions » et pour Nicole « la poésie est une lettre d'amour adressée au monde ». C'est à travers les mots du cœur que les sœurs Lapière espèrent vous toucher et vous inspirer.

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 en 2023. Pour vous procurer des billets au coût de 20\$, rendez-vous sur le site du Centre Culturel Henri-Lemieux ou composez le (514-367-5000)

Activité - Portes ouvertes

Dans le but de faire connaître sa mission et ses activités à l'intention de la communauté aînée de l'arrondissement LaSalle, nous organiserons une activité **Portes ouvertes** le 14 septembre prochain.

A cette occasion, vous aurez le loisir de visiter nos installations et par la même occasion, découvrir la panoplie des services et activités offert au Centre du Vieux Moulin. Il y a aura des démonstrations des différents cours d'exercices et ateliers créatifs.

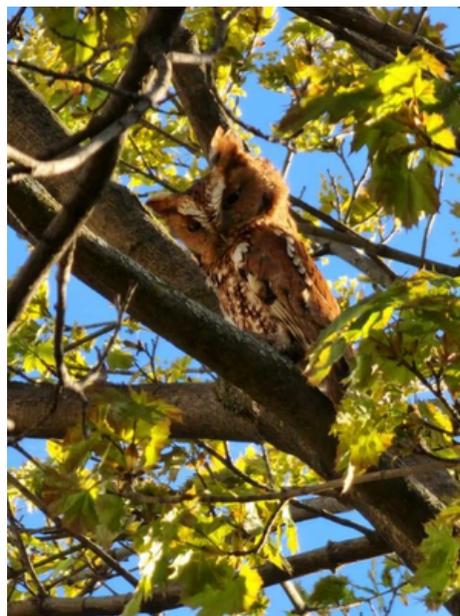
Ce sera également l'occasion de rencontrer des gens de votre communauté et de tisser des liens avec vos voisins lasallois. Profitez-en pour visiter le Café des aînés, que ce soit pour un café, une simple collation, ou prendre un bon repas cuisiné à l'heure du lunch. Venez nous rencontrer en grand nombre ! Plusieurs surprises vous attendent...



Visite inattendue dans le Bronx !

par France de Repentigny

Un couple de Petits Ducs Maculés (de la famille des Hiboux) a récemment élu domicile à proximité du Centre. La maman a donné naissance à plusieurs rejetons qui ont appris à voler avant de quitter le territoire. Voici quelques photos de ce bel oiseau qui, vous le remarquerez, change d'aspect selon son environnement (camouflage).



Bienvenue au sein de l'équipe!



Nous souhaitons la bienvenue à Aziza Mayaka au sein de notre équipe. Cette dernière est l'agente de liaison pour les services de la Ligne Info-fournisseurs.

Vous aimeriez avoir des références pour certains services payants à domicile ? Qu'il s'agisse d'aide au ménage, lavage de vitres, menus travaux, coiffure à domicile, faites appel à la ligne Info-fournisseurs au (514) 307-4636 pour obtenir des références fiables et sécuritaires.

Nous profitons de l'occasion pour remercier Nancy Leduc qui fut responsable de ce service et de son implantation au cours des dernières années.

Micro-Bibliothèque

La bibliothèque à l'entrée du Centre, près du Café des Aînés, est un lieu d'échange de livres tout à fait gratuit. Profitez-en pour choisir quelques titres pour agrémenter la saison estivale.

Nous acceptons certains dons, en autant qu'il s'agisse d'un volume restreint de livres et de parution récente. A noter que nous n'acceptons pas les thématiques portant sur des sujets sensibles (ex : religion, sexualité, etc). Les livres récents d'intérêt général et les romans sont les titres les plus appréciés.

Il s'agit d'un service en «libre service» dont les titres sont à 80% francophones et 20% anglophones répondant aux intérêts de notre communauté.

Bonne lecture !



Revenu Québec - Crédit d'impôt pour maintien à domicile

Un crédit d'impôt (au niveau provincial) pour des services de maintien à domicile est disponible pour les personnes résidant au Québec le 31 décembre de l'année, ayant 70 ans ou plus. Il s'adresse aux Aînés habitant dans leur maison, condo, appartement ou résidence privée pour aînés.

Quels sont les services admissibles ?

- des services d'entretien ménager, d'entretien de terrain et de déneigement;
- des services d'aide à l'habillage et à l'hygiène, et certains services liés aux repas;
- des services de soins infirmiers.



Le crédit d'impôt en 2023 représente 37 % des dépenses admissibles payées durant l'année. Il peut être moindre si le revenu familial dépasse un certain seuil. Le calcul du crédit d'impôt est effectué par Revenu Québec selon des barèmes prédéterminés.

Comment en faire la demande

Si vous répondez aux critères, vous devez remplir l'annexe J lors de la préparation de votre « déclaration d'impôt ». Il est également possible de faire une demande de versements anticipés du crédit d'impôt, soit:

- en **accédant en ligne** à: Mon dossier pour les citoyens; ou
- en **remplissant le formulaire** «Demande de versements anticipés – Services occasionnels – Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés» (TPZ-1029.MD.9).

Pour plus d'information, communiquez avec le département concerné du Service à la clientèle de Revenu Québec au **(514) 940-1481**

Repas congelés

Le Centre du Vieux Moulin est maintenant reconnu, par Revenu Québec, comme étant un fournisseur officiel de vente de repas à apporter, favorisant le maintien à domicile.



Les aînés admissibles au crédit d'impôt doivent conserver précieusement leurs reçus remis au Centre, lors d'achats de repas congelés. Ces reçus serviront à demander le crédit d'impôt. Aucun autre reçu ne sera produit par le Centre du Vieux Moulin.



Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle
 7644, rue Édouard 13 juin 2023
 LASALLE, QC 13 n 23
 HBPTD Chantal
 (514) 364-1541
 www.cvmiasalle.org

Reçu : p0IG

Repas congelés x 3	15,00 \$
Regular	
Muffin congelé	1,75 \$
Regular	
Total	16,75 \$
Espèces	20,00 \$
Monnaie	3,25 \$



Place à l'humour !



J'apprécie vraiment ta visite Robert, mais tu es assis sur ma jambe fracturée !

Douanes Américaines



"Hey, Bill. Bill!"



C'est la poissonnerie ! Ils disent que tu as oublié ton porte-feuille ...



Qu'est-ce que tu as fait à la chaise de ton grand-père ?

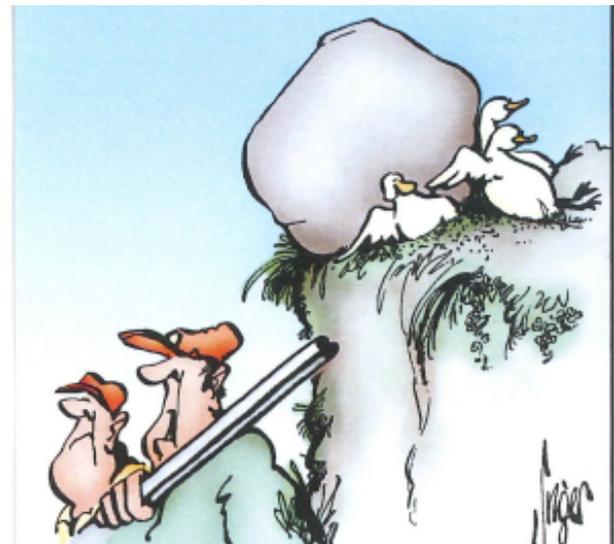
Place à l'humour !

C'est connu, les personnes ayant le sens de l'humour attirent la compagnie et sont souvent au centre des activités sociales. Rire un bon coup adoucit les soucis de la vie ! C'est dans ce contexte que nous publions des faits cocasses qui sauront sans doute égayer votre journée!

Références: Herman Classics
(Traduction libre)



Vous m'attendiez depuis longtemps ?



Bizarre ! Ca fait 2 heures qu'on a pas vu de canards!



Attendez, je crois avoir des allumettes sur moi !



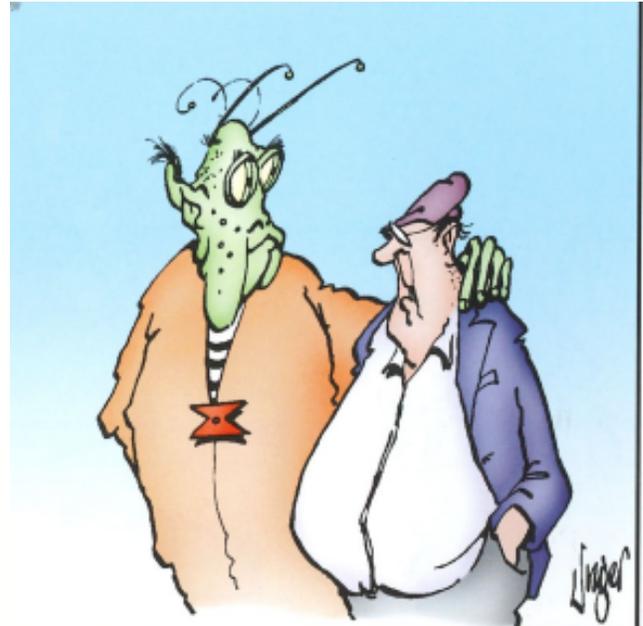
Est-ce que la dame revient Monsieur ?

Place à l'humour !

Thérapeute conjugal



Au moins, elle essaie de rétablir la communication !



Vous n'êtes pas d'ici, vous !!



Je vous demanderais d'arrêter de bouger !



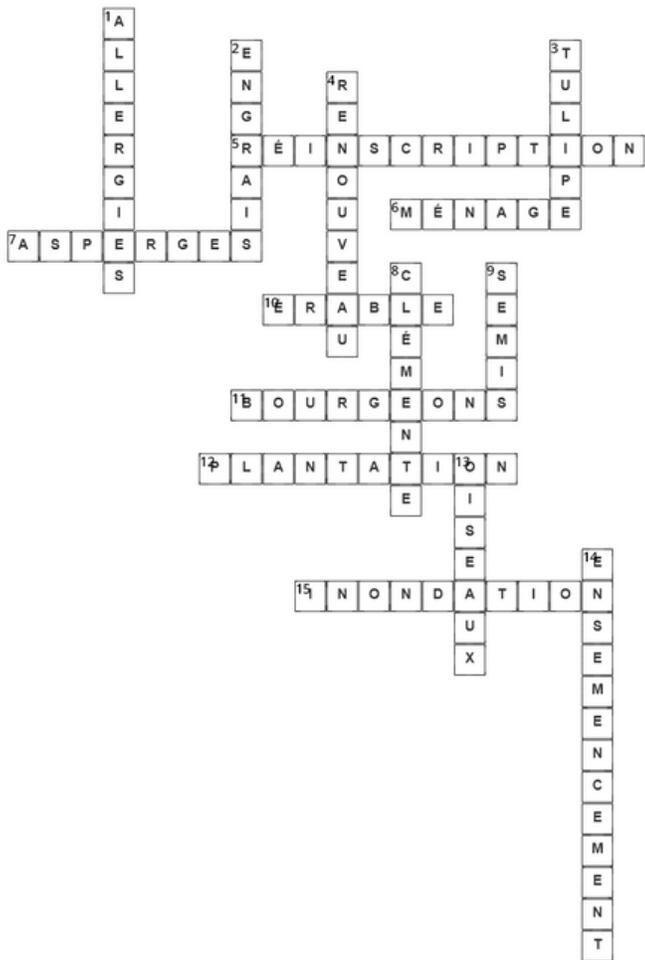
Même moi, j'arrive à peindre mieux que ça !

Espace Jeux

Solution - Mots croisés - Mai

Printemps

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

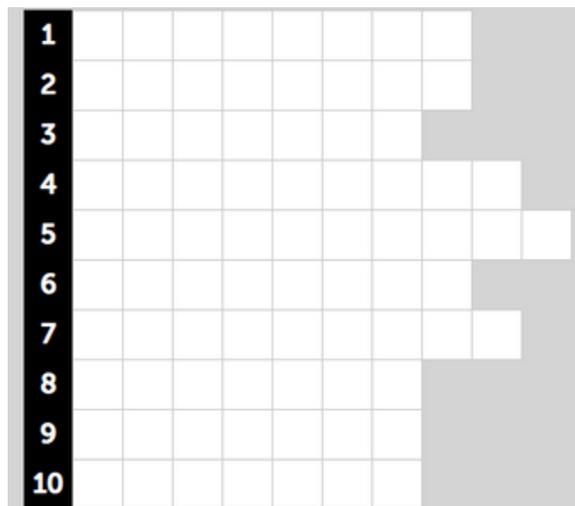
Vertical

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

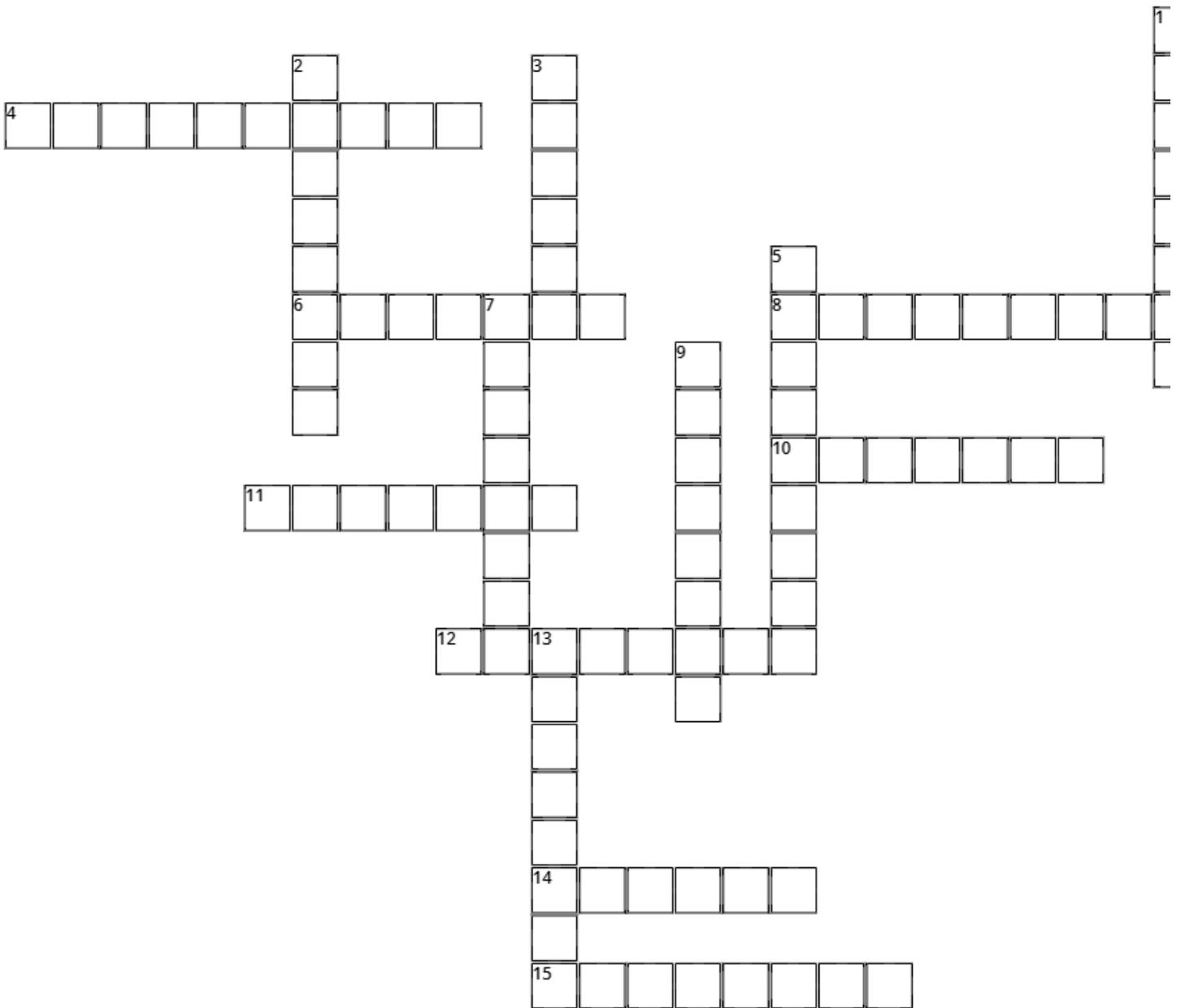
Solution - Mots mêlés - Mai

- Saison
- Floraison
- Tulipe
- Jardinage
- Terrasse
- Crèmerie
- Promenade
- Ruisseaux
- Végétation
- Nidification

Mots mêlés - Juin



- Beruceab : _____
- resTears : _____
- stéilnv : _____
- lradslieG : _____
- tBeeqrtsoh : _____
- nMiaaedr : _____
- aoiCcktsl : _____
- suiMueq : _____
- Sdslae : _____
- cetEeôtrn : _____



Horizontal

4. Qui consomme principalement des légumes
6. Ce que contient tout bon potager
8. Nécessaire pour préparer la salade grecque
10. Plusieurs variétés pour faire une belle salade
11. Parfois rouges, parfois jaunes, parfois espagnols
12. Idées pour cuisiner et mettre en valeur les produits
14. La base de la cuisine italienne
15. En préparation du potager

Vertical

1. Résultat en fin de saison
2. Les enfants les boudent
3. Elle pousse en terre
5. Sert de base à plusieurs sauces
7. Permet de rehausser les viandes avant la cuisson sur le grill
9. On en retrouve des jaunes ou des verts
13. Délicieuses crues

Jeu des 7 erreurs



Réf: Jeux France TV Info

Chouette ! Un pique-nique

Notre emplacement est idéal pour organiser un pique-nique au bord de l'eau. C'est le moment parfait pour inviter un proche ou connaissance pour casser la croûte et profiter des installations en bordure du fleuve (tables, transat pour lire un bon livre, sièges balançoires, etc). En panne d'idées ? Voici quelques suggestions pour garnir votre panier.

Voici quelques idées pour faire changement du traditionnel «crudités-trempelette & sandwich au jambon». Cuisinés ou achetés, ces provisions sauront ajouter un brin de nouveauté !



- Salade de pâtes aux légumes grillés
- Brochettes de tomates et mini bocconcini
- Salade de couscous
- Crevettes cocktail et sa sauce
- Feuilles de vigne farcies au riz
- Salade de pois chiche
- Olives farcies aux amandes
- Mini pains garnis
- Tranches de dinde fumée
- Sélection de fromages et gelée au porto

