

Journal L'Express

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

Au sommaire de cette édition

Calendrier des activités

- Salon des aînés
- Journée portes ouvertes
- Rencontre d'information
- Atelier interculturel
- Médiation culturelle

Nouvelles de l'organisme

- Cours et ateliers
- Moulin bus
- Café des aînés
- Bienvenue dans l'équipe
- Offres d'emploi

Actualités:

- Journée de la vérité et de la réconciliation
- Tout cet argent qui dort
- Tarification sociale

Section Jeux - Mots croisés

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

www.cvmlasalle.org



C'est la rentrée...et les retrouvailles !

Tout comme les jeunes qui sont heureux de retrouver leurs amis à la rentrée, il en va de même pour les membres qui renouent avec collègues et amis au Centre du Vieux Moulin.

Pour plusieurs, venir au Centre constitue un moyen de briser la routine, éviter l'ennui et l'isolement social en allant à la découverte des autres. Il est toujours agréable de vous retrouver en septembre dans l'effervescence des activités qui reprennent après la période estivale.

A compter du 11 septembre, nos bureaux (Administration) reprendront leur horaire régulier soit du Lundi au Vendredi, de 8h30 à 16h30. Nous vous rappelons que nous sommes fermés à l'heure du dîner (de 12h00 à 13h00).

Quant au **Café des aînés**, il sera de nouveau ouvert tous les jours, dès le 13 septembre 2023. Venez renouer avec les bons repas chauds du midi servis dès 12h00.

Nous vous rappelons que les **cours et activités reprendront dans la semaine du 25 septembre prochain.**

Au plaisir de vous revoir en septembre !

La nouvelle saison est arrivée!

Par Émilie Laplante, coordonnatrice du développement social et communautaire

L'automne frappe déjà à notre porte. Pour l'organisme, cette saison est signe d'une nouvelle programmation d'activités qui s'amorce. L'été a permis à l'équipe de refaire le plein d'énergie tout en préparant la rentrée des membres. La session d'été s'est bien déroulée. Nous avons eu une belle collaboration avec l'arrondissement LaSalle pour des cours gratuits à la terrasse serre. Ces activités ont permis aux personnes d'essayer de nouveaux cours et de profiter de la saison estivale au bord de l'eau.

Comme mentionné lors de l'Assemblée générale annuelle en mai dernier, l'organisme est en démarche de planification stratégique. Cette réflexion permet de porter un regard bienveillant sur le passé et le présent afin de dessiner notre futur. Pour supporter cette démarche, nous sommes accompagnés par une ressource externe (Dynamo) et d'un comité formé de membres et bénévoles. Éventuellement, nous aurons besoin de vous, dans cette démarche, pour enrichir nos réflexions, définir les enjeux et choisir nos stratégies d'action. Vous serez invités à deux grands rendez-vous, un à l'automne 2023 et un second à l'hiver 2024.

Nous avons hâte de vous retrouver et de vous accueillir lors de la journée portes ouvertes le 14 septembre prochain. Ce grand rassemblement permet aux membres et bénévoles de se réunir et de célébrer le début de la nouvelle saison 2023-2024. C'est aussi une occasion de faire connaître l'organisme et ses services à l'ensemble de la communauté. Vous pouvez inviter vos amis, voisins et proches pour cette journée festive (voir les informations à la page 4).



Mot de la direction



Bon retour à tous! Heureuse de vous retrouver! La nouvelle saison 2023-2024 s'annonce vibrante d'activités et de services. La popularité des cours et ateliers est à son meilleur. Il y a aussi plein de belles nouveautés. J'aimerais souligner le travail remarquable des membres de l'équipe du C.V.M.L. Nous sommes toujours en recrutement pour certains postes au sein de l'équipe. Nous cherchons une 2e cuisinière pour faire équipe avec notre dynamique et dévouée Sylvie. Également, une ressource pour le nouveau poste de responsable du milieu de vie et des communications. Merci de passer le mot!

Voici un résumé du Plan d'action 2023-2024 présenté à l'AGA

- Le projet loi 25 (modernisation de la protection des renseignements personnels).
- Planification stratégique Équité, Diversité et Inclusion (EDI)
- Régime intérimaire des mécanismes de prévention et de participation en matière de santé et sécurité au travail.
- Implantation d'une tarification sociale
- Projet de toit communautaire et d'entraide dédié aux aînés au cœur du quartier.
- Maintien des services et activités.
- Analyse des outils informatiques et de communication

Salon des aînés

Jeudi 7 septembre 2023
de 9h30 à 17h (entrée gratuite)

Lieu: Résidence Le Cavalier, 800 Rue Gagné, LaSalle



KIOSQUES

- 20 kiosques d'information
- Collations gratuites

PROJECTION

11h00 Le vieil âge et l'espérance, du réalisateur Fernand Dansereau

CONFÉRENCES-RENCONTRES

10h00 Rencontre avec Guylaine Tremblay

11h00 Maison Sault-Saint-Louis, soins palliatifs, avec Manon Barbe

13h00 Favoriser des milieux de vie inclusifs, avec Julien Simard

14h00 Rencontre avec Michèle Deslauriers

15h00 Mieux vieillir au Québec, avec Luc Maurice, Jacques Beaudin et Marc Fortin



Calendrier d'activités

Centre du
Vieux *Moulin*
de LaSalle

VENEZ NOUS RENCONTRER ET CÉLÉBRER LE DÉBUT DE LA SAISON AVEC NOUS

JOURNÉE PORTES OUVERTES

MUSIQUE | CADEAU | JEUX | ATELIERS

Dîner spaghetti de 11h30 à 13h00 contribution volontaire

** Transport gratuit avec le Moulin Bus disponible sur réservation 514-365-1541 **

Jeudi 14 septembre de 10h00 à 15h00
à l'extérieur sur la rue Édouard (entre 4^e et 5^e avenue)



Atelier : La couleur du verre



Dans le cadre de la Semaine de l'harmonie interculturelle (SHIC) de l'arrondissement LaSalle, le CVML accueillera un atelier participatif animé par l'organisme PAAL (Paix, Amour, Amitié, Liberté).

Lors de cet atelier, vous aurez l'opportunité de prendre conscience de l'importance des différents points de vue, dans la construction de solutions. À travers des exercices simples, suivi d'échanges dirigés par l'animateur, remettez en question les postures qui limitent notre créativité et notre capacité à trouver des solutions.

Mardi 19 septembre 2023

10h00 à 12h00

Réservez votre place : (514) 364-1541

Calendrier d'activités

Rencontre d'information



Le Testament & Mandat d'inaptitude

En collaboration avec le complexe Yves Légaré, venez rencontrer le notaire Andrei Roman qui vous présentera les aspects légaux en lien avec le testament et le mandat d'inaptitude.

La présentation sera suivie d'une période de questions ainsi que d'une brève présentation concernant les préarrangements funéraires.

Jeudi 5 octobre 2023

10h00 à 12h00

Réservez votre place : (514) 364-1541

Médiation culturelle

Projet de création collective Avec l'artiste Mathieu Bourret

L'objectif premier est de s'exprimer à travers le non-jugement et dans l'acceptation de ce qui EST. En différentes étapes précises construites dans des ateliers par le médiateur Mathieu Bourret, le groupe de participants créeront ensemble une oeuvre collective qui sera enregistrée et filmée. Utilisant les émotions et les images comme inspiration, les participants apprendront à laisser les filtres de côté pour laisser place à la magie de la spontanéité.

Dès le lundi 25 septembre 2023 (aux deux semaines)

Inscrivez-vous dès maintenant au 514-364-1541

Gratuit



Crédit photo : Agence BAM

Calendrier d'activités

Traverser le deuil

Groupe d'entraide pour personne endeuillée

« 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

Basé sur la philosophie de Jean Montbourquette, 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 10h00 à 12h00
dès le 25 septembre
GRATUIT

Avec Sabrina Fontaine
Pour plus d'information : (514) 364-1541

Projet intergénérationnel

Bibliothèque vivante

Nous souhaitons mettre en place un projet intergénérationnel avec les jeunes de l'école Allion. L'objectif de la rencontre est de créer des ponts entre les générations en créant des espaces de dialogue grâce à des thématiques qui touchent tout le monde.

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.

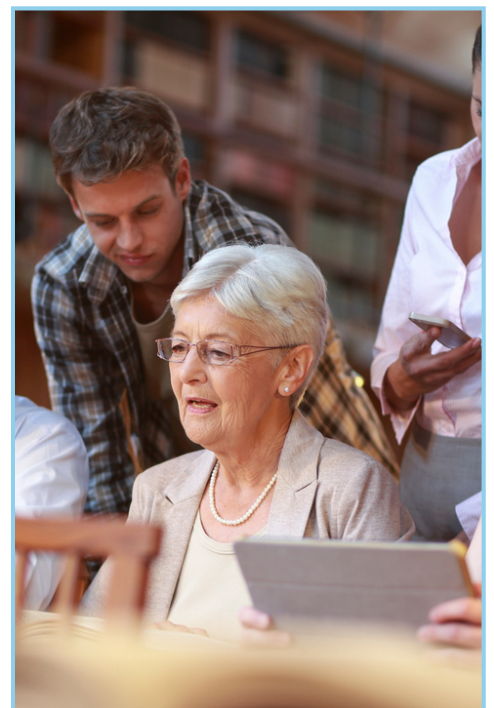
La journée et l'heure reste à déterminer.

Si vous aimeriez partager et échanger des expériences de vie significatives auprès des jeunes

contactez Émilie Laplante

au (514) 364-1541

ou par courriel projet2@cvmlasalle.org



Automne 2023 - Quelques disponibilités

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. Chaque participant sera invité à utiliser des matériaux provenant de la nature tels que: bois, fleurs séchées, mousse, cocottes, feuilles, champignons, coquillages, etc. Il est conseillé d'apporter vos propres matériaux ou trouvailles naturelles.

Le professeur pourra au besoin vous fournir certains matériaux (\$).

Mercredi - 13h00 à 16h00
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...) Possibilité de peindre une fois séché.

Vous pourrez réaliser des oeuvres ou des accessoires tels que: bols, tasses, assiettes, décorations, etc.

Lundi - 13h00 à 16h00
10 semaines
Coût: 71\$

Programmation 2023

Inscrivez-vous dès maintenant

Broderie d'Espagne

Dans cet atelier, vous apprendrez à réaliser une jolie broderie dans le style des costumes de toreros espagnols. Vous travaillerez avec une variété de matières: cordonnet, fils métallisés, perles et paillettes sur un motif traditionnel floral typiquement espagnol.

Avec Tamara Rubilard
Mardi 3-10-17 octobre 2023
9h00 à 12h00
50\$/ incluant le matériel



Broche petit passereau



Vous aimez les paillettes, les perles, les plumes et les oiseaux?
Venez réaliser la broche perlée "petit passereau"! Vous apprendrez les techniques pour poser des perles, des tubes, des paillettes, des plumes sur du feutre puis comment faire les finitions.

Avec Tamara Rubilard
Mardi 3-10-17 octobre 2023
13h00 à 16h00
50\$/ incluant le matériel

Programmation 2023

Inscrivez-vous dès maintenant

Troupe de Théâtre CVML

La troupe de théâtre du CVML est à la recherche d'un ou d'une comédien.ne pour la production de cette année.

La pièce est une comédie qui sera présentée devant public au printemps 2024.

La troupe pratique 1 lundi sur 2 et à tous les vendredis. Les comédiens et comédiennes sont encadré.e.s par un metteur en scène et une assistance à la mise en scène.

Le coût annuel pour participer reste à déterminer.



Équilibr'Aîné



Alliant théorie et exercices cette série d'ateliers vise à vous présenter:

- 1- Comment se relever après une chute
- 2- Aider une personne à se relever
- 3- Comment bien utiliser les aides à la marche
- 4- L'équilibre
- 5- Adapter son environnement au quotidien
- 6- Reconnaître les risques de chute.

Avec Donat Lavoie
Dès le lundi 2 octobre 2023
10h00 à 11h00
50\$

Rappel - Session Automne

Les cours de la session Automne reprendront à compter du:

Lundi 25 septembre prochain

Veillez prendre note qu'en raison du jour férié de l'Action de grâce, les cours prévus le lundi 9 octobre seront remis au lundi 4 décembre 2023.

Les personnes, habitant LaSalle, ayant besoin du service du Moulin Bus doivent réserver leur place au (514) 364-1541



Moulin bus vise à briser l'isolement



Le Centre du Vieux Moulin offre un service de transport gratuit, sur réservation préalable, pour venir au Centre et participer aux différentes activités organisées.

Le Moulin Bus offre également un transport vers l'épicerie les mardi et jeudi (Super C et IGA dans la même journée).

Réservation obligatoire avant 12h00, le jour précédent la journée dédiée à l'épicerie.
(514) 364-1541

Rappel: Habitudes écoresponsables

Dans un souci constant de réduire les déchets plastiques, nous vous invitons à privilégier les habitudes écoresponsables, en adoptant les pratiques suivantes, lorsque vous vous présentez au Centre:

- Apporter vos sacs pour l'achat des repas congelés;
- Apporter vos contenants lorsque vous prévoyez dîner sur place, au Café des Aînés, et que vous aimeriez rapporter les portions restantes;
- Apportez vos bouteilles d'eau réutilisables

Le Centre vend de jolies tasses isothermes (avec logo) **au prix spécial de 10\$**. Parfait pour garder son café chaud ou son jus frais durant vos ateliers. En vente à la Réception.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉ.E.S

Aide à l'animation - groupe de soutien

Nous sommes à la recherche d'une personne pour soutenir l'intervenante Sabrina dans l'animation des groupes de socialisation pour femmes. L'activité se déroule une fois au deux semaines, le mercredi après-midi de 12h30 à 15h30. Les tâches et responsabilités consistent à accueillir les participantes, proposer des activités, faire le tour de table, écouter et entretenir la discussion.

Pour plus d'information, contactez Sabrina au (514) 364-1541 ou par courriel liaison@cvmlasalle.org

Visite d'amitié

Nous relançons le service de visite d'amitié. Nous cherchons donc des bénévoles qui aimeraient offrir à la personne visitée de partager des moments agréables, de briser l'isolement et de favoriser le réseau de soutien des personnes âgées. L'horaire et la fréquence des visites est à déterminer selon vos disponibilités. Les visites peuvent prendre différentes formes (marche, jeux de cartes, jasette, etc.) selon vos intérêts et celle de la personne. Faites une différence dans la vie d'un aîné !

Pour plus d'information, contactez Aziza au (514) 307-4636 ou par courriel references@cvmlasalle.org

Menu travaux

Vous êtes une personne manuelle et vous aimez bricoler ? Nous cherchons des personnes pour aider les personnes âgées à domicile en soutien à diverses tâches quotidiennes (Changer une ampoule, poser un cadre, installer un air climatisée, etc.)

Pour plus d'information, contactez Aziza au 514-307-4636 ou par courriel references@cvmlasalle.org



« FAITES LE BIEN PAR PETITS BOUTS, LÀ OÙ VOUS ÊTES, CAR CE SONT TOUS CES PETITS BOUTS, UNE FOIS ASSEMBLÉS, QUI TRANSFORMENT LE MONDE »

Desmond Tutu



Bienvenue dans l'équipe

Depuis avril 2023, nous avons accueilli trois nouvelles personnes au sein de notre équipe. Nous leur souhaitons la plus cordiale des bienvenues.



Pierre Michaud
2e Chauffeur
du Moulin bus



Carol-Ann Doddridge
Chargée de projet
Implantation
d'une tarification sociale



Aziza Mayaka
Agente de liaison
pour la ligne info-fournisseurs

Toutes nos Félicitations!

Les membres du Conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du CVML aimeraient féliciter **Alejandra Heredia** pour les 5 années de service (4 septembre 2023) comme intervenante de milieu auprès des aînés de la communauté.

Nous aimerions souligner son dévouement, sa bienveillance, son professionnalisme, son expertise et sa détermination. Elle est très travaillante et toujours prête à soutenir ses collègues et c'est un bonheur de la côtoyer au quotidien.

Elle embellit nos journées avec son sourire et sa bonne humeur. Alejandra est une femme de coeur et de passion.



Poste à combler :

Le poste de **Responsable du milieu de vie communautaire et des communications** est nouveau au sein de l'organisation. La personne sera responsable de toutes les activités, événements et initiatives favorisant le milieu de vie communautaire au sein de l'organisation.

Elle sera responsable de la promotion des activités en maximisant l'utilisation de nos moyens de communication. Elle assumera la responsabilité de recruter les ressources nécessaires à la bonne marche des activités.



Poste à combler :

Nous sommes toujours à la **recherche d'une personne pour joindre l'équipe de la cuisine**. Le poste est à combler le plus rapidement possible.

Horaire de jour du lundi au vendredi de 7h00 à 15h00.

La personne devra participer à l'élaboration et la confection des menus pour le Café des aînés, la popote roulante, les repas congelés et les dîners communautaires.



Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Par: France De Repentigny



Réf: Wikipédia (enfants autochtones dans un pensionnat de Fort Resolution)

Le 30 septembre marque la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation. Elle vise à promouvoir les efforts de réconciliation avec les peuples autochtones. Cette date commémorative est désormais désignée en tant que congé férié fédéral.

Cette journée permet de rendre hommage aux enfants qui n'ont jamais pu retourner chez eux et aux survivants des pensionnats, ainsi qu'à leurs familles et leurs communautés.

Parallèlement à cette journée, la communauté autochtone organise la journée du chandail orange qui représente un moyen de commémoration en lien avec les conséquences intergénérationnelles générées par cette tragédie.

Porter un chandail orange, le 30 septembre prochain est une belle façon de rendre hommage aux milliers de survivants des pensionnats autochtones.

Il y aura d'ailleurs une illumination de plusieurs bâtiments partout au Canada et sur la Colline parlementaire, via la Tour de la Paix, qui seront illuminés en orange le 30 septembre et ce, à partir de 19h00 jusqu'au lever du soleil.



Tout cet argent qui dort...

Par: France De Repentigny

Un compte bancaire oublié dans un lointain passé, un compte que l'on croyait fermé, un placement jamais encaissé mais que l'on croyait avoir liquidité, une succession non réclamée, etc.... Ce sont des situations qui existent et tout cet argent est détenu par le ministère du Revenu.



Saviez-vous qu'il y a plus de 300 millions de dollars qui sont conservés dans les coffres de l'État en attente d'être réclamés ?

Pour vérifier si l'une de ces situations vous concerne et réclamer les montants dûs, vous pouvez consulter le Registre des biens non réclamés en ligne via le site web de l'Agence du Revenu.

https://www5.services.mrq.gouv.qc.ca/MrqAnonyme/BR/BR01/BR01A1_01A_ConsulterBNR_PC/P_Consultation.aspx?CLNG=F

Par téléphone (sans frais) 1 866 840-6939

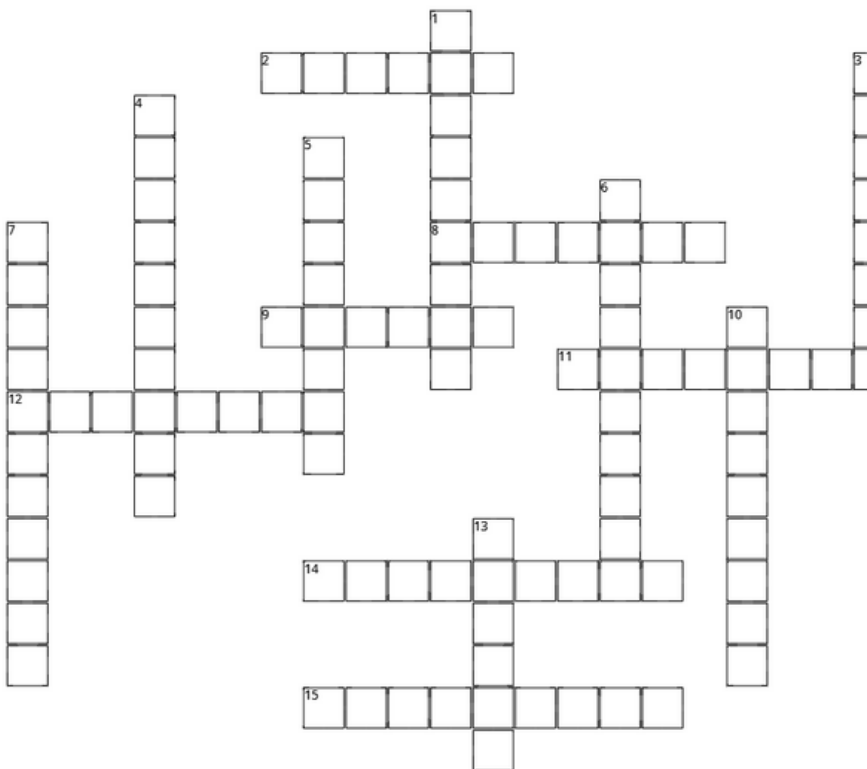
Par la poste, en complétant le formulaire suivant :
[BD-81.1\(2022-12\).pdf \(revenuquebec.ca\)](#)

Adresse d'envoi :
Revenu Québec
Direction principale des biens non réclamés
500, boulevard René-Lévesque Ouest, bureau 10.00
Montréal (Québec)
H2Z 1W7

Pour plus d'informations à ce sujet, consultez le dépliant du Ministère du Revenu en cliquant sur ce lien :

[LES BIENS NON RÉCLAMÉS \(revenuquebec.ca\)](#)

Mots croisés - Thématique Automne

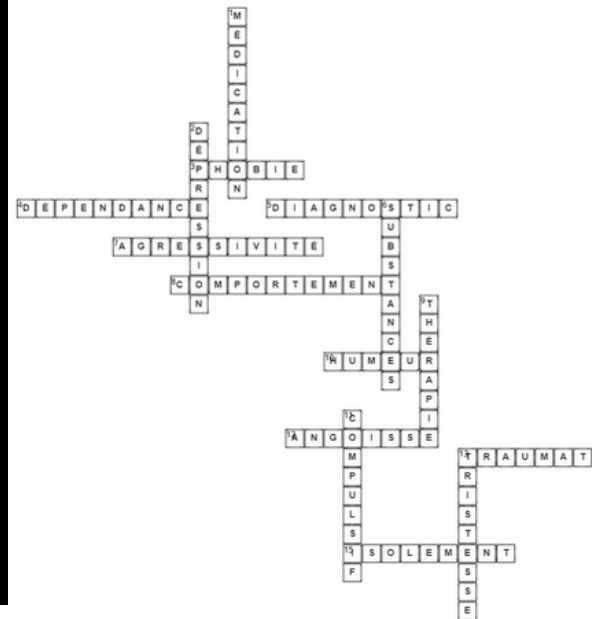


Horizontal

Vertical

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 2. Période prolongée de chaleur à l'automne. L'Été... 8. Endroit fréquenté à l'été, que l'on quitte à l'automne 9. Dessert qui permet d'utiliser les récoltes de fruits en abondance 11. Décor apprécié particulièrement dans les Laurentides 12. Période de l'année où le soleil passe par l'équateur 14. Fête d'enfants populaire 15. Mois de l'année où débute l'automne | <ul style="list-style-type: none"> 1. Souvent rencontrées près du fleuve, elle migrent vers le Sud à l'automne 3. Elles tombent au sol 4. Elle diminue de jour en jour 5. Types de vêtements que l'on ressort dès que le froid s'installe (tissus qui gardent au chaud) 6. Fruit orangé facile à décorer 7. Elle augmente à l'automne 10. Période où on procède à la récolte des raisins pour la fabrication du vin 13. Fruits cueillis à l'automne |
|---|---|

Solution - Mots croisés Juin (Santé mentale)



Solution - Jeu des 7 erreurs (juin)



Une tarification solidaire : Vers un accès plus équitable pour tous

Par Carol-Ann Doddridge



Comme vous le savez peut-être déjà, je suis Carol-Ann, chargée de projet au Centre du Vieux Moulin. Mon mandat : implanter une tarification solidaire. Aujourd'hui, l'équipe du CVML constate que la tarification actuelle doit changer afin de lutter contre la pauvreté et permettre à la collectivité d'avoir un juste accès à ses services. Plusieurs initiatives commencent à voir le jour un peu partout au Québec.

En effet, certaines personnes victimes d'instabilité financière n'ont malheureusement pas les moyens de s'offrir les services du CVML, même si certains services sont essentiels à leur santé et leur bien-être. La tarification solidaire se veut juste, accessible et respectueuse de la dignité individuelle et collective. Ce système tarifaire peut prendre différentes formes qui ont comme but commun de rendre accessibles des biens ou des services aux personnes en situation de précarité.

La tarification solidaire est constituée de gammes de prix équitables, ce qui donne la chance à un plus grand nombre d'ainé.e.s de la communauté de LaSalle d'avoir accès aux services et aux loisirs du Centre. La tarification solidaire permet, par le fait même, d'augmenter les opportunités de lier de nouvelles amitiés!

Bien évidemment, nous veillons à ce que cette initiative soit mise en place de manière graduelle à l'aide de consultant.e.s externes et en tenant compte des témoignages que nous recueillerons auprès de vous, entre autres grâce à des sondages et des groupes de discussion à venir.

L'objectif de la démarche est de rester accessible financièrement pour toutes les personnes âgées de la communauté, tout en assurant la viabilité des services et activités de l'organisation.

Nous vous tiendrons informé.e.s mensuellement de la réalisation des démarches qui sont réalisées dans le cadre ce projet. Nous prendrons aussi le temps de vous consulter afin d'obtenir votre avis et vos suggestions.. Vous pouvez communiquer avec Carol-Ann par courriel si vous avez des questions ou commentaire : developpement@cvmlasalle.org

Une tarification solidaire : Sondage

Répondez en grand nombre à ce premier sondage afin de participer activement à ce mouvement solidaire avec nous :

1. Êtes-vous membre au CVML?

Oui

Non (Pourquoi, s'il-vous-plait?) :

2. Participez-vous à une ou des activités du CVML (cours et ateliers)

Oui, je participe à (combien):

1 Activité 2 activités 3 Activités 4 Activité et +

Non (Pourquoi, s'il-vous-plait?) : _____

3. Êtes-vous client ou cliente d'un ou de plusieurs services alimentaires du CVML (Café des Aînés Popote Roulante, Repas Congelés, Dîners communautaires)?

- Oui (Précisez lesquels, s'il-vous-plait)
Café des aînés Repas congelés Popote roulante Dîners communautaires
 - Non (Pourquoi, s'il-vous-plait?)
-

4. Considérez-vous les prix du CVML abordables? (Vous pouvez cocher plus d'un choix)

- Oui, je crois que les prix sont justes.
 - Oui, je crois même que les prix pourraient être plus élevés.
 - (Précisez)
-
- Non, les activités sont trop coûteuses.
 - Non, la nourriture est trop coûteuse.

5. Connaissez-vous des membres et/ou des non-membres qui n'ont pas accès aux services du CVML?

- Non
- Oui, il(s) ou elle(s) n'ont pas accès aux activités
- Oui, il(s) ou elle(s) n'ont pas accès à la nourriture
- Oui, il(s) ou elle(s) n'ont accès à aucun service du CVML
- Ne sais pas

Veuillez remettre la copie papier à l'administration.
Merci de votre collaboration. Votre avis est important pour nous.