

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

- Retour sur la Journée portes ouvertes
- Prochain dîner communautaire
- Rencontres d'information

Bénévoles recherch.e.s Nouvelles de l'organisme

- Projet développement
- Soutien informatique
- Activités sociales

Actualités:

- Journée internationale des personnes âgées
- Tarification sociale
- Inflation

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



Dans le cadre de la Semaine québécoise des centres communautaire pour aînés, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle vous invite à venir rêver à un projet de grandeur. Comme vous le savez, nous rêvons d'avoir des espaces plus adéquats et adaptés à nos besoins et développer un réel milieu de vie communautaire. Nous travaillons sur un projet d'infrastructure afin de créer un toit communautaire pour les aîné.e.s, au coeur du quartier.

Pour démontrer votre soutien au projet, nous vous invitons à prendre une brique (en carton) à la réception, d'inscrire votre prénom et le nombre d'années en tant que membre ou bénévole de l'organisme. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi inscrire pourquoi il serait important d'avoir un centre communautaire dédié aux personnes âgées à LaSalle (voir plus de détails [p.06](#))

Venez chercher votre brique au bureau 210

Mot de la direction

Quel début de saison festif ! L'équipe du C.V.M.L était heureuse d'aller à la rencontre des aînés de la communauté. La fermeture de la rue pour notre journée portes ouvertes était une première pour l'organisation et s'est avéré une excellente idée. Plus de 200 membres, bénévoles, employé.e.s et voisins du quartier ont profité de cette occasion pour se rassembler. Le Café des aînés est sorti dehors avec son dîner spaghetti. Il y avait beaucoup d'ambiance et les coeurs étaient à la fête.

Nous avons également participé au pique-nique de la fête de quartier du Bronx et à la première édition du Salon des aînés pour faire connaître les services et activités de l'organisme.

Depuis la fin septembre, les corridors reprennent vie. Vous êtes nombreux à reprendre vos ateliers d'art et vos cours liés au bien-être. C'est bon de vous revoir et d'accueillir de nouvelles personnes.

Notre Café des aînés cherche toujours une deuxième ressource pour soutenir les services alimentaires. Actuellement, l'unique cuisinière et les généreux bénévoles font des pieds et des mains pour maintenir la popote roulante, l'offre de repas congelés, les repas sur place ainsi que les dîners communautaires. J'en profite pour souligner leur accomplissement et dévouement dans ce contexte de manque de main-d'oeuvre. On se croisent les doigts pour trouver bientôt notre perle rare.

merci!

Pour l'année 2023-2024, l'organisme souhaite remercier Centraide du Grand Montréal et le programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la santé et des services sociaux du Québec pour la bonification considérable du financement à la mission globale pour le C.V.M.L. Nous sommes très heureux de cette belle reconnaissance.



Journée portes ouvertes



Fête de quartier Bronx



Salon des aînés

Calendrier d'activités

Dîner communautaire : Halloween

Menu:

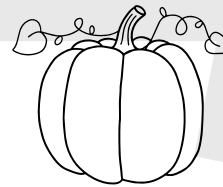
Boeuf Bourguignon
Dessert
Café/thé

8\$ / personne

Mardi 31 octobre 2023 à 12h00

Inscription obligatoire
514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Rencontre 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

Calendrier d'activités

Rencontre d'information

Ne m'oubliez pas : La maladie d'Alzheimer et les ressources disponibles



Si vous souhaitez en apprendre davantage sur les troubles neurocognitifs, la proche aidance ou sur les services de la Société Alzheimer de Montréal, venez assister à une présentation offerte par Jessika Cecchini, Conseillère à la Société Alzheimer de Montréal qui est présente au Centre du Vieux Moulin, chaque mardi après-midi. Lors de cette présentation, vous aurez l'occasion de poser vos questions et d'obtenir de la documentation pertinente, que vous soyez proche aidant, que vous viviez avec un trouble neurocognitif, ou que vous soyez simplement curieux. Au plaisir de vous y voir!

Jeudi 2 novembre 2023

10h00 à 12h00

Réservez votre place : (514) 364-1541

Planification Stratégique de l'organisme

1er grand rendez-vous: cuisinons notre futur ensemble

Une planification stratégique, c'est un processus pour déterminer où l'organisme s'en va et comment elle y arrivera. Cela permet aussi de voir le chemin parcouru. Le centre est présentement dans cette grande réflexion bienveillante pour dessiner l'avenir de l'organisme. Au cours de ce processus, nous aurons besoin de vous pour définir la vision d'avenir commune et les changements souhaités pour améliorer la qualité de vie des aînés.

Nous vous invitons à réserver la date du 30 novembre 2023. Plus de détails suivront sous peu.



Bénévoles recherch.e.s

Visite d'amitié

Nous cherchons des personnes qui aimeraient offrir de leur temps pour partager des moments agréables et permettre de briser l'isolement 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 agente de liaison ligne info-fournisseurs au (514) 307-4636 ou par courriel references@cvmlasalle.org



Aide à domicile et menus travaux

Nous cherchons des bénévoles pour aider des personnes âgées à domicile. Ce sont de petites tâches pour leur permettre d'alléger leur quotidien : changer une ampoule, poser un cadre, décrocher des rideaux, etc.

Pour plus d'information, contactez Aziza, agente de liaison ligne info-fournisseurs au (514) 307-4636 ou par courriel references@cvmlasalle.org

Soutien informatique

Vous maîtrisez les outils technologiques de base (ordinateur, téléphone intelligent, tablette). Vous êtes en mesure de soutenir des personnes dans l'utilisation de Facebook, courriel, site internet, etc. Nous cherchons une personne pour accompagner les aîné.e.s dans l'utilisation d'internet

Pour plus d'information, contactez Émilie (514) 364-1541 ou par courriel projet2@cvmlasalle.org



Projet de développement



Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle rêve depuis 1977 d'acquies le bâtiment de la congrégation des Frères Notre-Dame du Sacré-cœur pour en faire un Toit communautaire pour aînés au cœur du quartier. L'immeuble est présentement à vendre. L'organisme fait des démarches afin voir la faisabilité d'acquies l'immeuble. Ce projet de développement, permettrait à l'organisme de poursuivre sa mission et continuer d'agir sur les enjeux et défis qui touchent les personnes de 50 ans et plus de la communauté.

L'organisme manque d'espace et souhaite développer un réel milieu de vie communautaire. Ce projet d'avenir doit être réfléchi et soutenu par des partenaires et aussi par l'ensemble de la communauté. N'oubliez pas de prendre votre brique la semaine prochaine afin de démontrer votre soutien et commencer à construire ensemble ce projet.

Nouvelles de l'organisme

Soutien informatique

Nous sommes dans l'obligation d'annuler l'activité de soutien informatique. Nous n'avons plus de bénévoles pour prendre à charge l'atelier informatique. Nous prendrons les mesures nécessaires pour offrir une alternative. Si vous êtes intéressé.e à offrir ce service, prière de laisser vos coordonnées à l'administration.



Volet Statistique

Moyenne d'appels téléphoniques au Centre

À la Réception: Moyenne de 300 appels

Équipe d'intervention: 220 appels

Administration: 220 appels

Nous répondons à plus de 640 appels téléphoniques par mois

Activités sociales

Bingo (Mardi social)



Chaque mardi, un groupe de participants se rassemble pour jouer au Bingo. Pour ajouter au plaisir, un tirage a lieu permettant de gagner de petits montants.

Mardi de 13h00 à 16h00

Local 203

1\$ / Participation

Scrabble

Vous aimez jouer avec les mots ?
Venez faire des parties amicales de
scrabble.

Mercredi de 13h00 à 16h00

Local 203

1\$ / Participation



Cartes (Ligue de l'amitié)



Jouer aux cartes avec des gens
sympatiques... Quel divertissement ! Le
jeudi, c'est un rendez-vous à ne pas
manquer. Jeu de Cribb ou Pay me.

Jeudi de 13h00 à 16h00

Local 203

1\$ / Participation

Fléchettes

Partie de fléchettes avec une gang
dynamique et accueillante. Joignez-vous
au groupe dès maintenant.

Vendredi de 13h00 à 16h00

Local 203

1\$ / vendredi



Journée internationale des personnes âgées

Par Émilie Laplante, coordonnatrice du développement social et communautaire

Thème 2023 : Tenir les promesses de la Déclaration universelle des droits de l'homme pour les personnes âgées : À travers les générations.

En décembre 1990, les Nations Unies ont désigné une journée mondiale des personnes âgées afin de promouvoir le développement d'une société pour tous les âges et de refléter les opportunités et défis liés au vieillissement des populations au XXI^e siècle. Les droits des personnes âgées, selon la charte de 1991 sont : l'Indépendance, la participation, l'épanouissement personnel et la dignité.

Le 1er octobre prochain, plusieurs activités dans le monde auront faire valoir la contribution des personnes âgées dans nos sociétés modernes. Cette journée permettra aussi de faire le point sur les droits des aînés et sur l'importance d'une participation active dans nos communautés.

Objectifs 2023 de la Journée internationale des personnes âgées

- Accroître la connaissance et la sensibilisation à la Déclaration universelle des droits de l'homme et susciter l'engagement de toutes les parties prenantes à renforcer la protection des droits humains des générations actuelles et futures de personnes âgées dans le monde entier ;
- Partager et apprendre des modèles intergénérationnels de protection des droits humains dans le monde entier ;
- Inviter les gouvernements et les entités des Nations Unies à revoir leurs pratiques actuelles afin de mieux intégrer, dans leurs travaux, une approche des droits humains fondée sur le parcours de vie, et à garantir la participation active et significative de toutes les parties prenantes, y compris la société civile, les institutions nationales des droits humains et les personnes âgées elles-mêmes, aux travaux sur le renforcement de la solidarité entre les générations et les partenariats intergénérationnels.

Source : <https://www.un.org/fr/observances/older-persons-day>

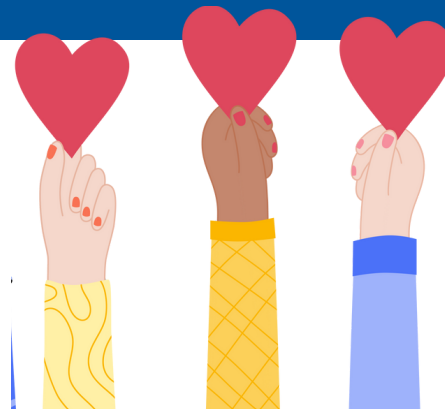


PHOTO : © Benny Manser/UNFPA, Marcel Crozet / ILO, ILO/Apex Image, J. Aliling / ILO, Rajindra Ariyabandu/ESCAP, Amer Kapetanovic/UNFPA Bosnia and Herzegovina

La tarification solidaire

→ À quoi ça ressemble ?

Lors du Salon des Aîné.e.s à la résidence Le Cavalier et lors de la Journée Porte Ouverte du CVML de septembre dernier, nous nous sommes entretenu.e.s avec vous au sujet de l'**accessibilité** des services communautaires d'un point de vue global, ainsi qu'à propos des barrières qui peuvent être rencontrées lors d'épisodes de **précarité financière**.



Le constat est unanime : la vulnérabilité financière ne devrait pas être une barrière au **bien-être** des personnes aîné.e.s. Surtout dans un milieu **solidaire** tel que le CVML! Lors de ces enrichissantes discussions, une question a cependant été soulevée :

« À quoi ça ressemblerait au juste une tarification solidaire? »

Afin de vous familiariser avec ce concept, nous vous proposons d'illustrer divers services utilisant une tarification sociale et/ou solidaire. Ces entreprises, comme plusieurs autres dans la métropole, au Québec et partout ailleurs dans le monde, font acte de solidarité en rendant leur offre accessible au plus grand nombre possible.



Accessibilité économique et sociale pour tous et toutes



STM TARIFICATION SOCIALE

La STM offre le transport gratuit aux aîné.e.s de 65 ans et plus. De ce fait, elle permet aux personnes de cette communauté de se déplacer vers des services **essentiels** tels que les services de santé et d'alimentation et ce sans discrimination économique. En offrant la gratuité aux aîné.e.s, la STM participe à briser leur isolement et à maintenir leur autonomie. Les mêmes missions qui sont au cœur des préoccupations du Centre du Vieux Moulin de LaSalle!



ÉPICERIE SOLIDAIRE PALLIERS DE PRIX

L'épicerie 3 Paniers contribue à la sécurité alimentaire des personnes du quartier Centre Sud en offrant aux clients et aux clientes le choix de payer leur panier d'achat selon leur capacité financière. 3 palliers de prix sont établis : le prix solidaire, le prix suggéré et le prix **au suivant**. Ainsi, une personne vivant de la précarité financière temporaire ou permanente peut maintenir une saine alimentation sans discrimination ni jugement.

BOÎTES À LUNCH ET COLLATIONS PARRAINAGE ET MARRAINAGE

À Victoriaville, des bénévoles offrent leur temps afin de préparer des repas et des collations dans le cadre du Projet Boîtes à Lunch du Restaurant Populaire. Chaque don de 500\$ permet de nourrir un enfant pendant les 180 jours du calendrier scolaire. Cette initiative contribue au maintien de **conditions favorables** à l'apprentissage et au développement d'enfants issus de familles à faible revenu tout au long d'une année scolaire.



SOINS DE LA SANTÉ ALTERNATIFS ÉCHELLE TARIFAIRE

Dans Hochelaga, il est possible de recevoir des traitements d'acupuncture **sociale** dont le montant est compris entre 30\$ à 50\$. Le ou la client.e évalue sa capacité de paiement selon sa situation financière actuelle à l'aide d'un guide bilingue fourni à l'accueil. Cette échelle tarifaire permet de recevoir des soins de la santé à moyen et long terme qui autrement deviendraient trop coûteux pour certains ménages.



Rappel - Session Automne - local 110

Nous comptons sur votre collaboration habituelle afin de respecter les consignes d'utilisation du local 110. Nous devons cohabiter avec les divers organismes et respecter les espaces de chacun. Le local 110 est situé en face de la garderie; ainsi, vous devez vous assurer de:



Consignes

- Ne pas parler ou chuchoter dans le corridor, surtout entre 13h00 et 15h00 (sieste des enfants)
 - Ne pas faire d'attroupement dans le corridor
 - Attendre l'heure de votre cours au Café des aînés ou au rez-de-chaussée
 - Utiliser la 2e porte pour entrer dans le local
 - Ne pas toucher aux casiers ni s'asseoir sur les bancs dédiés à la garderie
- Nous comptons sur votre précieuse collaboration. Merci

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. Il y a une fontaine à eau au 1e étage. Vous pouvez aussi utiliser l'évier au bout du couloir.

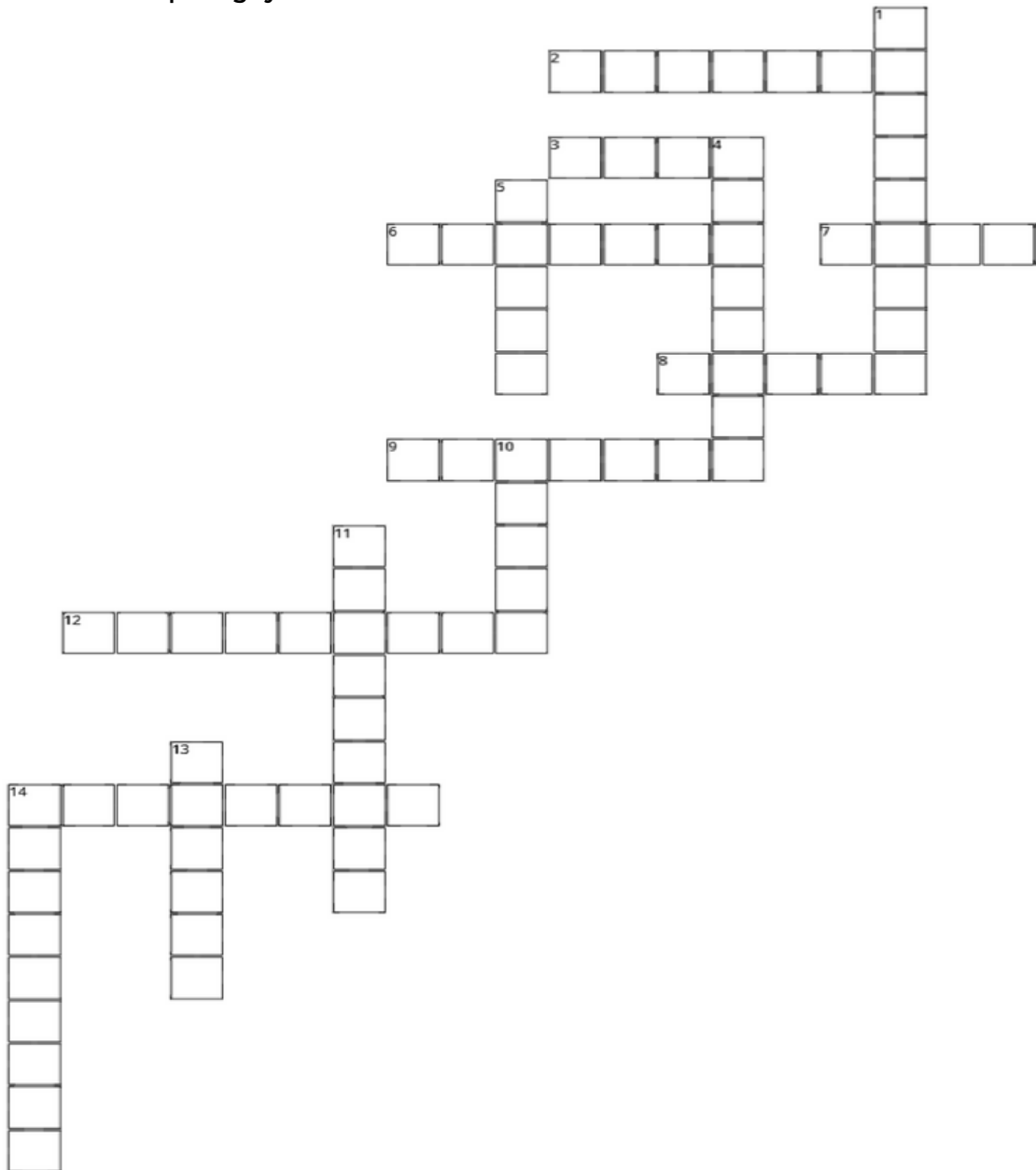
Le Centre vend de jolies tasses isothermes (avec logo) au prix spécial de 10\$. Parfait pour garder son café chaud ou son jus frais durant vos ateliers. De plus vous pouvez aussi vous procurer un sac réutilisable pour ramener vos repas congelés. En vente à la Réception.



Faites partie du mouvement !

Mots croisés - Thématique: Plats réconfortants

Par France De Repentigny



Horizontal

2. Son émission de télé et ses recettes sont populaires
3. L'une des fines herbes composant le bouquet garni
6. Outil de qualité essentiel en cuisine
7. C'est ce que l'on aime manger lorsqu'on est grippé
8. On l'arrose de sirop d'érable
9. Plat italien populaire
12. Le coq au vin fait partie de leur cuisine
14. Les enfants en raffole surtout lorsque gratiné

Vertical

1. Vin rouge qui accompagne à merveille les plats réconfortants
4. Ce condiment rehausse les plats, surtout celle de Dijon
5. A base de pommes de terre, elle accompagne à merveille les plats
10. Pour leur côté savoureux, on la rajoute dans les plats mijotés
11. Type de cuisine appréciée par tous
13. A base de cubes de viande et légumes
14. Pratique pour la cuisson lente

Un peu d'humour ...

Par France De Repentigny / (Réf: Herman)



En tant qu'avocat, et ayant étudié votre cas, la seule option que je voie est de creuser un tunnel.



Votre prescription indique vraiment : 1 cuillère à table
300 fois par jour



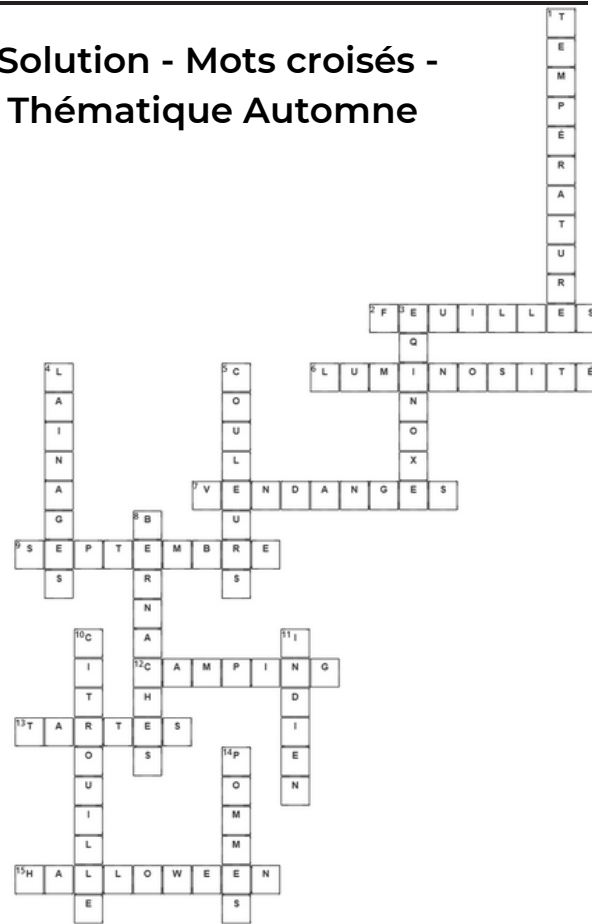
Est-ce que je peux t'emprunter le magazine que tu lisais au lit hier soir ?



Traduction: la fin du monde est proche !

Est-ce que je peux vous payer plus tard ? ?

Solution - Mots croisés - Thématique Automne



Horizontal

- Elles tombent au sol
- Elle diminue de jour en jour
- Période où on procède à la récolte des raisins pour la fabrication
- Mois de l'année où débute l'automne
- Lieu: Derniers moments de l'année passés à cet endroit
- Dessert qui permet d'utiliser les dernières récoltes de fruits
- Fête d'enfants populaire

Vertical

- Elle augmente à l'automne
- Période de l'année où le soleil passe par l'équateur
- Type de vêtements que l'on ressort dès que la fraîcheur se pointe (tissus qui gardent au chaud)
- Décor apprécié particulièrement dans les Laurentides
- Souvent rencontrées près du fleuve, elle émigrent vers le Sud à l'automne
- Fruit orange facile à décorer
- Période de chaleur prolongée à l'automne. L'Été...

L'inflation sous plusieurs formes

Par France De Repentigny

Nous sommes tous confrontés à la hausse des dépenses courantes notamment en ce qui a trait à l'épicerie.

Certaines approches des détaillants permettent de maintenir ou hausser leurs profits sans que cela ne nous saute aux yeux



Nous connaissons le concept de l'inflation qui fait que le prix demandé pour un aliment est augmenté. Nous connaissons moins bien le concept de **réduflation** (contraction des mots « réduction » et « inflation ») qui consiste à réduire la quantité d'un produit au même prix ou prix plus élevé.

Ainsi, le coût d'un panier d'épicerie augmente alors que les produits en vente sont parfois offerts dans des formats plus petits. Une autre conséquence de ce phénomène : l'application de taxes sur de nouveaux produits. En effet, un produit tel qu'un contenant de crème glacée de 500 grammes, normalement non taxable, se retrouve maintenant taxable en raison de son format réduit (ex : 400 grammes) considéré comme étant une collation, donc un produit taxable.



Cette stratégie de marketing repose sur le fait que l'augmentation du prix d'un aliment est plus perceptible et jugé négativement. Ainsi, les consommateurs vont moins se rendre compte d'une augmentation de prix via une diminution minimale du contenu d'un produit. Ainsi, les compagnies vont favoriser l'approche de réduction du contenu de manière graduelle à petite dose. Au bout d'un certain temps, cela peut aisément représenter de 15% à 20% de différence ce qui influence le prix d'un panier d'épicerie.

Option Consommateur s'est penché sur ce phénomène. Il a d'ailleurs répertorié quelques produits, ayant subi une modification de format, afin de sensibiliser les consommateurs. En voici quelques exemples:

- Contenant de jus d'orange
- Pot de sauce pour pâtes
- Boîte de biscuits
- Céréales
- Boîte de barres tendres (5 barres au lieu de 6)
- Emballage de légumes coupés
- Pâtes alimentaires (réduit de 450 gr à 410 gr)
- Crème glacée
- Conserves (soupe passant de 540 ml à 515 ml)
- Yogourts (750 gr à 650 gr)
- Fromage en tranches (de 24 à 22 tranches)
- Sac de chips
- Détergents

Outre la diminution du format, il existe d'autres astuces utilisées par les fabricants. Eh oui, certains vont augmenter l'épaisseur du couvercle, rendre concave le fond d'une bouteille, modifier le contenant en faisant croire qu'il est plus ergonomique, alors que le but premier était de réduire le format.

Les sacs qui, une fois ouverts, nous font réaliser à quel point la moitié était remplie d'air (Allo, sac de chips !).

Connaissant cette façon de faire de certaines entreprises, nous pouvons mieux identifier les produits qui nous en offre moins pour notre argent. Ainsi, nos choix seront plus éclairés en comparant les produits et marques entre eux. Voyons quelques astuces utiles:

Lire les étiquettes

Les détaillants sont tenus d'inscrire un prix par unité de mesure. Cette information apparaît généralement sur le devant de la tablette où sont étalés les produits (ex: céréales à 0,63\$ par 100 g).

Favoriser les entreprises transparentes

Ferrero, par exemple, annonçait au début de 2021 qu'elle réduisait la taille de ses pots de tartinade Nutella. Informer sa clientèle à l'avance est apprécié.

Faire des choix judicieux

Choisir des produits sans nom ou marques spécialisées de magasin (ex: Irrésistibles, Le Choix du Président, Great Value, etc). Le coût de ces produits sont généralement moins coûteux et tout aussi nutritifs. Vous éviterez de payer pour la popularité de la marque et davantage pour le contenu. C'est un bon moyen de réduire sa facture d'épicerie.

Consulter les circulaires

Planifiez vos repas de la semaine en fonction des rabais hebdomadaires. Certaines bannières sont plus généreuses que d'autres côté **Rabais de la semaine**.

Cartes de fidélité

Les épiciers et autres bannières offrent des programmes de récompenses et ce, tout à fait gratuitement. Ces cartes de membre vous permettent d'économiser davantage en accumulant des points. Jumelés à un paiement par carte de crédit (qui vous permet d'accumuler des points bonis auprès de votre institution bancaire), vous doublez vos points de récompenses échangeables contre des produits.

Faire ses courses en surveillant les rabais du gérant

Plusieurs épiciers offrent des rabais lorsque la date *Meilleur avant* approche. Il n'est pas rare de voir 30% de rabais et plus appliqué sur ces produits. Il s'agit d'en profiter pour réduire sa facture !

Une tarification solidaire : Sondage

épondez 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-plaît)

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.