

# 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

- Les rencontres d'information
- Dîner communautaire
- Invitation : Planification stratégique

### Nouvelles de l'organisme

- Bienvenue dans l'équipe
- Offre d'emploi
- Cours et ateliers - Hiver 2024
- Dessins de participants
- Ligne info-Fournisseur
- Bénévoles recherchés

### Actualités

- Movember
- Symptômes virus et respect des autres
- Prévention des chutes
- Tarification Solidaire
- Participation au Marché de Noël

Centre du Vieux  
Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : [reception@cvmlasalle.org](mailto:reception@cvmlasalle.org)

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

[www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org)



## Gardez le moral pendant l'automne

Parfois l'automne, avec le temps gris et froid qui s'installe, est synonyme de déprime. 15 % des Canadiens traversent une déprime hivernale, qui peut se caractériser par une fatigue plus marquée, une diminution de l'envie de faire des activités et même une légère tristesse. La dépression saisonnière affecte directement nos activités de la vie quotidienne et perdure pendant plusieurs semaines. Les principaux symptômes sont l'irritabilité, tristesse, fatigue extrême, diminution ou augmentation de l'appétit, perte d'intérêt, perte de motivation et difficulté avec les relations sociales.

Si vous sentez que votre état général est affecté par l'arrivée du froid, ne restez pas seul. Demandez de l'aide à un professionnel de la santé ou à un proche.

## Mot de la direction

Le 19 novembre 2023 marque les dix années de service continu de notre super Émilie Laplante. Elle est arrivée au sein de l'équipe comme intervenante de milieu. Son expertise, son dynamisme, son dévouement, son intégrité, sa créativité et son leadership ont été reconnus rapidement comme des forces vives de sa personnalité.

Elle est devenue au fil des années, la Coordinatrice du développement social et présager comme future relève en codirection. Elle a de multiples belles réalisations à son actif. Émilie est une femme de passion, d'action, déterminée et ayant de belles valeurs humaines et collectives.

Elle a fait la formation de leadership rassembleur à Centraide du Grand-Montréal et plusieurs autres formations permettant un beau développement professionnel et personnel.

Émilie est une ressource inestimable au sein du C.V.M.L. Elle est une alliée et toujours prête à soutenir ses collègues. Elle est généreuse dans le partage de son savoir. Elle permet à l'organisation de se renouveler, de développer de nouvelles initiatives et d'entrevoir un avenir prometteur pour favoriser la qualité de vie de tous les aînés de la communauté. Émilie est une rassembleuse positive et porte les enjeux touchant les aînés et de la société dans son cœur.

Nous sommes privilégiés de pouvoir compter sur sa fidélité et son engagement. Au nom des membres du CA, de la directrice générale et toute l'équipe du C.V.M.L, Merci et Félicitations pour tes 10 ans. Que ce bonheur quotidien en ta présence se poursuivre encore longtemps! Nous t'aimons beaucoup!



10  
ans



# Calendrier d'activités

Les rencontres d'information

## Ostéoporose Canada- La santé des os 101



Ostéoporose Canada vous invite à une rencontre de sensibilisation sur l'importance de la santé des os au cours du vieillissement. La santé des OS 101 couvre les sujets suivants:

1. Le développement osseux et l'ostéoporose
2. Les facteurs de risque
3. Ce que vous pouvez faire pour conserver des OS sains grâce à l'alimentation et à l'exercice physique
4. Comment bien vivre avec l'ostéoporose

**Vendredi 1er décembre 2023**

**à 10h00, local 211**

**Réservez votre place : (514) 364-1541**

Transport Moulin bus disponible sur demande

## 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 chaque mardi après-midi. Vous pourrez poser vos questions et obtenir de la documentation, que vous soyez proche aidant, que vous viviez avec un trouble neurocognitif, ou tout simplement curieux.

**Jeudi 2 novembre 2023 de 10h00 à 12h00**

**Réservez votre place : (514) 364-1541**

# Calendrier d'activités

## Dîner communautaire

### Menu:

**Pain de viande**

**Dessert**

**Café/thé**

8\$ / personne

Mardi 21 Novembre 2023 à 12h00

**Inscription obligatoire**

514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus  
**(réservation obligatoire)**



## Rencontre d'information sur la fraude



**En collaboration avec les agents de police  
sociocommunautaires du poste de quartier 13**

Cet atelier vise à vous informer sur les nouvelles techniques utilisées par les fraudeurs (internet, téléphone, représentants), les pièges à éviter et quoi faire en cas de fraude.

Venez chercher divers conseils pour mieux vous protéger contre la fraude

**Mercredi 22 novembre 2023  
de 13h00 à 14h30  
local 208**

Inscription obligatoire 514-364-1541. \* Transport Moulin bus disponible sur réservation \*

# Calendrier d'activités

## Invitation

### Planification stratégique

PREMIER GRAND RENDEZ-VOUS

## ENSEMBLE, CUISINONS NOTRE

# F U T U R

vous êtes cordialement invités à participer à  
cette journée unique pour définir l'avenir de votre organisme  
--Sur réservation avec possibilité de transport--





### Où et quand ?

Date: 30 novembre 2023  
 Heure: 9h00 à 16h30  
 Lieu: Buffet Il Gabbiano, 1550  
 rue Lapierre

Déjeuner et collations servis  
 gratuitement

### Au programme :

Pot luck d'idées pour développer une nouvelle vision et mettre la table pour l'avenir de l'organisme

Votre contribution permettra de définir ensemble comment le Centre du Vieux Moulin de LaSalle peut nourrir davantage l'esprit solidaire

## Avis de fermeture



Par conséquent, tous les cours du **jeudi 30 novembre** seront annulés et seront repris le:

jeudi 7 décembre



# Nouvelles de l'organisme

## Bienvenue au sein de l'équipe



Les membres du Conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du C.V.M.L. souhaitent la plus cordiale des bienvenues à Zineb Haddaji comme Responsable du milieu de vie communautaire et des communications.

Son parcours professionnel en communication des organisations, ses expériences multiples comme chargée de projet et ses qualités humaines s'arriment parfaitement avec son mandat.

Bonne chance dans tes nouvelles fonctions remplies de défis, de partage et de créativité !

## Recherche cuisinier.ière

Avec le contexte actuel dans le milieu de la restauration et principalement dans les emplois en cuisine, il est très difficile de recruter les bonnes ressources dans un milieu comme le nôtre. De nombreuses démarches sont faites en continu. Parfois c'est à cause d'un manque de candidature avec une bonne expérience en cuisine, de la distance, du contexte communautaire, et autres raisons hors de notre contrôle. Depuis les 2 ans de Pandémie, plusieurs tentatives d'essai non ont été concluantes.

**Nous cherchons toujours notre perle rare et gardons espoir de la trouver! Merci de passez le mot autour de vous!**



# Nouvelles de l'organisme

## Inscriptions cours et ateliers

### Période de réinscriptions

Nous portons à l'attention de nos aimables membres que la période de réinscription s'applique uniquement pour les membres souhaitant participer une autre fois à un atelier de la même discipline et programmé le même jour qu'en session d'automne.

**Semaine de réinscription Du 13 au 17 novembre**

### Période d'inscriptions listes d'attente

Pour participer à un nouvel atelier, venez vous inscrire à la liste d'attente à tout moment. Si des places deviennent disponibles, nous vous contacterons.

**Semaine d'inscription pour liste d'attente  
du 20 au 24 novembre**

### Inscription ouverte à tous

Dès le 4 décembre, toutes les personnes de 50 ans plus peuvent s'inscrire dans les cours et ateliers qui restent des places.

**Inscription ouverte à tous dès le 4 décembre 2023**

La session hiver 2024 débutera dans la semaine du 22 janvier. La session sera d'une durée de 10 semaines. Veuillez noter que le vendredi 29 mars sera une journée fériée. Les cours seront remis à la fin de la session.

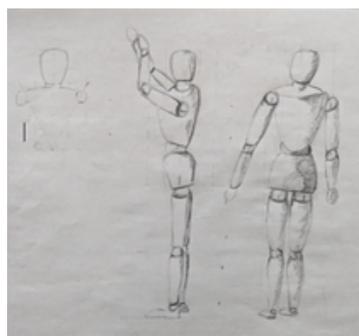
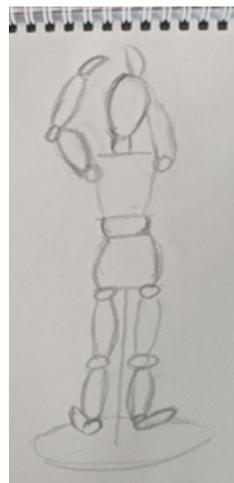
Le coût pour les cours d'exercices est de 68\$  
Le coût pour les ateliers d'arts est de 71\$

Pour les groupes de soutien et socialisation, la carte de membre est obligatoire et les prix varient selon l'activité. Les activités sociales débuteront aussi dans la semaine du 22 janvier 2024.



# Dessins des participants

- Atelier de dessin animé par Éliane Berdat -



# La Ligne Info-Fournisseurs c'est quoi?

La ligne Info - Fournisseurs est un service de références et d'accompagnement pour les personnes âgées de 50 ans et plus dans le secteur de LaSalle-Lachine-Dorval pour les aider à trouver des ressources ou entreprises de confiance pour maintenir leur autonomie à domicile. C'est aussi l'accompagnement et le suivi d'une agente de liaison durant toute la démarche.

La banque d'entreprises et de ressources de la ligne doit offrir des services adaptés, à des prix raisonnables, sécuritaires et fiables.



**Je dis un grand merci à la vie de m'avoir envoyé un ange qui m'a aidé à faire le ménage, laver mon linge et chauffer mon repas!  
Madame Hella!**



## À LA RECHERCHE

Pour soutenir les aînés à domicile, nous sommes à la recherche d'entreprises ou de travailleurs autonomes pour faire partie de notre banque de références.

Vous êtes déneigeurs, vous faites des réparations mineures, accompagnateurs de rendez-vous, entretien ménager, déménagement, soins des pieds, coiffeur, paysagiste, peintre, etc.



**514-307-INFO (4636)**  
**references@cvmlasalle.org**

# Bénévoles recherchés.e.s

## Visites d'amitié



Nous recrutons des personnes désireuses de partager leur temps pour briser l'isolement des personnes âgées. L'horaire et la fréquence des visites peuvent être établis selon vos disponibilités. Vous pouvez choisir les activités à faire lors des visites, telles que des marches, des jeux de cartes ou simplement des conversations en fonction de vos intérêts et de ceux de la personne visitée. Vous ferez une grande différence dans la vie de nos aînés!

**Contact : Zineb 514-364-1541**  
**responsable@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 aînés.e.s dans l'utilisation d'internet.

**Contact: projet2@cvmlasalle.org**  
**Émilie (514) 364-1541**



## Aide à l'animation - groupe de soutien



Nous sommes à la recherche de bénévoles pour aider notre intervenante Sabrina à animer des groupes de socialisation. Les tâches comprennent la co-animation des rencontres, la préparation d'activités ludiques, ainsi que la facilitation des échanges et des discussions. L'activité a lieu les mercredis au deux semaines de 12h30 à 15h30.

**Contact : Zineb 514-364-1541**  
**responsable@cvmlasalle.org**

# Activités pour Noël



## LE GRAND RETOUR Un geste qui vaut la peine

Durant les temps de la pandémie COVID19, nous étions contraints de suspendre cette activité pour respecter les mesures de prévention sanitaire et protéger toute la communauté du Centre du Vieux Moulin LaSalle. Cependant, vous n'avez aucunement manqué de montrer votre bienveillance par d'autres manières et actions solidaires.

Cette année, nous avons le plaisir de reprendre cette belle tradition de préparatifs de Noël : Un geste qui vaut la peine.

Comme à l'accoutumé, nous comptons sur votre générosité afin d'offrir des cadeaux aux bénéficiaires des services à domicile.

### Comment vous pouvez contribuer?

Vous pouvez apporter toutes sorte de cadeaux pour hommes, pour femmes ou unisexe. Exemple: Foulards, bas, châles, tuques, etc

### Qu'est-ce qu'il faut éviter?

- Alcool, bougies,...Pour ne pas mettre un bénéficiaire en danger.
- Chandails ou vêtement, car nous ne serons pas en mesure de savoir les pointures des bénéficiaires.

### Dates clés :



Apportez nous vos cadeaux à l'accueil du Centre du Vieux Moulin LaSalle  
**Du 1er novembre au 08 décembre 2023**

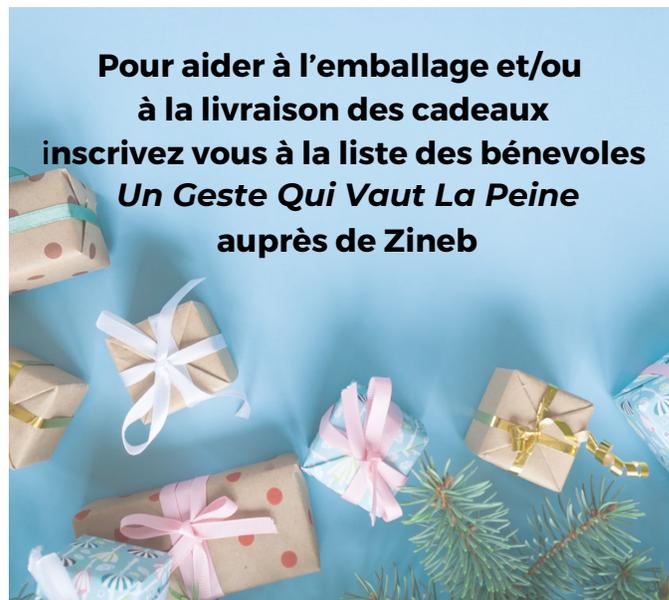


Emballage des cadeaux par les bénévoles  
**Lundi 11 décembre 2023 en avant midi (local 208)**



Livraison des cadeaux par les bénévoles  
**Lundi 18 décembre 2023**

**Pour aider à l'emballage et/ou à la livraison des cadeaux inscrivez vous à la liste des bénévoles**  
**Un Geste Qui Vaut La Peine**  
**auprès de Zineb**



# Activités pour Noël



## Ateliers ponctuels de Noël

Ateliers animés par Diane Couture

### Assiette ou boule de Noël



Projet réalisé avec de la pâte (mortier) et une douille à gâteau pour créer un élégant motif texturé en 3D ( possibilité d'acheter une assiette de métal au cours)

**Mercredi  
6 décembre  
de 12h30 à 15h30  
Coût : 10\$**

### Patin décoratif



Donnez une deuxième vie à un vieux patin. Le motif peut être peint à l'acrylique ou pour une réalisation plus simple et rapide avec un collage de serviette de table. Des verdure de Noël agrémentent l'ensemble.

**Mercredis  
6 et 13 décembre  
de 9h à 12h  
Coût : 20\$**

### Décoration de chandelles



Venez apprendre comment décorer facilement une chandelle à l'aide de serviettes de table et d'autres accessoires (Différents formats de chandelles disponibles pour achat sur place)

**Mercredi  
13 décembre  
de 12h30 à 15h30  
Coût : 10\$**

# Activités pour Noël



## Ateliers ponctuels de Noël

Ateliers animés par **Éliane Berdat**

### Boule de Noël à l'acrylique

Changer l'allure de vos boules de Noël! Nous explorerons des coups de pinceau pour créer des motifs délicats d'inspiration scandinave folklorique. Fourni dans l'atelier : acrylique pour peinture décorative + vernis.

**Mardi 12 décembre 9h-12h**  
**Coût: 10\$**



### Carte des fêtes et étiquettes à l'aquarelle

Créez vos cartes et étiquettes à cadeau à l'aquarelle. Fourni dans l'atelier: aquarelle dorée- poinçon - outil pour plier le papier  
Apportez avec vous: aquarelle - pinceaux - papier

**Mardi 12 décembre 13h-16h**  
**Coût : 10\$**

**Vous pouvez vous inscrire en personne au bureau 210 dès le 6 novembre prochain.**

## Actualité

### Movember : faire pousser une moustache pour une meilleure santé masculine

Il s'agit d'un événement annuel qui a lieu en novembre au cours duquel les hommes se laissent pousser la moustache pour sensibiliser aux problèmes de santé masculins tels que le cancer de la prostate, le cancer des testicules et la santé mentale. Le mouvement a débuté en Australie en 2003 et s'est depuis répandu dans le monde entier. Movember vise à encourager les hommes à prendre leur santé en main et à avoir des conversations ouvertes sur leur bien-être physique et mental. C'est une manière amusante et créative d'attirer l'attention sur ces questions importantes et de montrer notre soutien à ceux qui en sont affectés.

Alors, si vous voyez quelqu'un arborer une moustache en novembre, faites-lui un signe de solidarité et de soutien !



### Respect des autres : Symptômes virus



Le respect des autres est une valeur fondamentale de toute société civilisée. En ces temps d'automne, et bientôt d'hiver, cette valeur est plus importante que jamais. Il est important de rester chez vous si vous présentez des symptômes liés à la Covid. En agissant avec responsabilité et en respectant les autres, nous pouvons contribuer à la lutte contre la propagation du virus et protéger les plus vulnérables de notre communauté. Restons solidaires et prenons soin les uns des autres.

# Actualité

## Prévenir les chutes en trois étapes

**DEMEURER ACTIF  
AMÉLIORER SES  
HABITUDES DE VIE  
ÉLIMINER LES  
RISQUES\***

**La majorité des chutes sont évitables.**

Continuez de profiter des petits plaisirs de la vie! Évitez de glisser, de trébucher ou de tomber en trois étapes.

### 1 Demeurer actif

- ▶ Renforcer ses muscles, améliorer son équilibre et sa souplesse grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement.
- ▶ Améliorer son endurance et sa coordination grâce à des activités comme la marche, la natation ou le tai-chi.
- ▶ Augmenter sa force musculaire en augmentant de façon graduelle l'intensité des activités et exercices pratiqués.

### 2 Améliorer ses habitudes de vie

- ▶ Faire réviser sa médication par son pharmacien ou son professionnel de la santé. S'informer des effets secondaires possibles de certains médicaments, comme les étourdissements ou la somnolence.
- ▶ Participer à des activités sociales stimulantes.
- ▶ Prendre soin de ses dents et de ses gencives régulièrement afin de pouvoir manger une variété d'aliments de valeur nutritive.
- ▶ Faire vérifier sa vue et son ouïe régulièrement.

### 3 Éliminer les risques

- ▶ Désencombrer les planchers.
- ▶ Installer des barres d'appui dans la salle de bain.
- ▶ Utiliser la main courante et allumer la lumière dans les escaliers.
- ▶ Être bien chaussé en toutes saisons et en tout temps.



Move, improve, remove®, Stay On Your Feet®, État d'Australie-Occidentale 2023, adaptation par Parachute avec la permission du détenteur du droit d'auteur.

Pour plus d'informations, rendez-vous à [parachute.ca/préventiondeschutes](https://parachute.ca/préventiondeschutes)

**Le programme PIED (prévention des chutes est offert par le CIUSSS au CVML. Vous pouvez donner votre nom au bureau 210 ou par téléphone 514-364-1541**

# Tarification solidaire : DROITS, ÉQUITÉ ET DIGNITÉ

Carol-Ann Doddridge

Les guerres, les changements climatiques, les effets persistants de la pandémie et la hausse de l'inflation ont en commun d'avoir un impact non négligeable sur l'indice mondial de la pauvreté. Et on ne parle même pas de la crise du logement au niveau local! Malheureusement, la Banque Mondiale partage que les effets de ces diverses crises pourront probablement être ressentis jusqu'en 2030.

Ainsi, il est important d'instaurer rapidement des mesures de protections sociales au CVML afin de réduire l'isolement social et de soutenir la pleine autonomie des membres et bénéficiaires qui sont actuellement ou qui pourraient éventuellement se retrouver dans une situation de précarité et/ou de vulnérabilité économique.

Dans ce but, il est primordial de poser des gestes concrets en mettant en place des solutions basées sur les droits plutôt que sur la charité : le droit à la dignité, le droit à l'équité, le droit à l'identité et le droit à une qualité de vie appréciable. Pour respecter ces droits, il est essentiel de faciliter l'inclusion sociale de TOUTES les personnes formant la collectivité du CVML.

La tarification solidaire est le moyen le moins stigmatisant, le plus significatif et le plus direct de maintenir cet engagement envers nos membres et bénéficiaires. Dans le cadre de ce projet, divers nouveaux types de tarifications seront mis en place durant les premiers mois de l'année 2024.



Plusieurs exemples de modèles tarifaires ont d'ailleurs été partagés dans l'édition d'octobre de L'Express. Évidemment, tout le monde bénéficiera de ces nouveaux modèles : chacun.e selon ses moyens et à la hauteur de ses capacités financières.

Des groupes de discussion et des ateliers seront organisés d'ici quelques semaines afin de discuter avec vous plus avant des réalités de la précarité financière. En effet, les scénarios illustrant le risque possible d'une telle vulnérabilité, qu'elle soit momentanée ou prolongée, sont multiples : soudains troubles de la santé, perte d'autonomie temporaire ou permanente, problèmes immobiliers divers, pandémie mondiale, crash boursier, etc. Ce sera l'occasion idéale de vous présenter les divers modèles existants de la tarification solidaire d'ici et d'ailleurs et de discuter ensemble du déroulement de ce grand mouvement solidaire.

## Tarification solidaire : DROITS, ÉQUITÉ ET DIGNITÉ

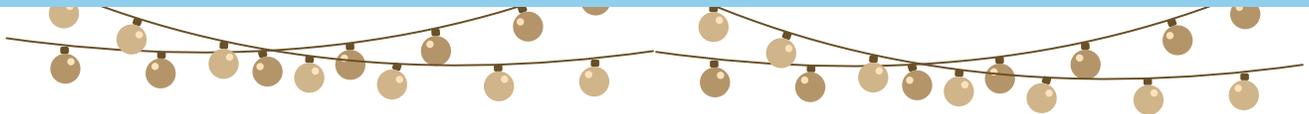
Carol-Ann Doddridge  
(suite)

D'ici là, un nouveau sondage est inclus dans cette édition de L'Express afin de continuer de recueillir un maximum d'informations utiles à la mise en place de la tarification solidaire au Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Vous pouvez déposer vos réponses en format papier à la réception. Contactez-nous à l'adresse courriel suivante pour toutes questions concernant la tarification solidaire : [developpement@cvmlasalle.org](mailto:developpement@cvmlasalle.org).

Nous vous remercions d'avance pour votre généreuse participation!



## Participation au Marché de Noël



Comme vous le savez, le centre n'organise plus l'exposition annuelle dans le cadre du festival de théâtre et des arts. Cependant, nous sommes soucieux de vous offrir des occasions de mettre en lumière vos créations.

Nous souhaitons sonder votre intérêt à participer au marché de Noël du Centre Culturel Henri Lemieux. Le marché de Noël est une occasion pour vendre vos œuvres. Selon l'intérêt des membres, l'organisme pourrait réserver une table.



**Le marché de Noël aura lieu la première fin de semaine de décembre. Si vous souhaitez vendre des œuvres, veuillez communiquer avec Émilie Laplante par courriel [projet2@cvmlasalle.org](mailto:projet2@cvmlasalle.org) ou par téléphone 514-364-1541.**

## SONDAGE AUPRÈS DU LECTORAT DE L'EXPRESS - NOVEMBRE 2023

Suite à nos diverses publications au sujet de la tarification solidaire, nous sondons la communauté du CVML avec un second sondage au sujet de l'accessibilité de nos services. Les données recueillies seront analysées dans le cadre de l'implantation de la tarification solidaire. Veuillez remettre le sondage rempli anonymement à la Réception s'il-vous-plait. Merci de votre précieuse collaboration!

1. Qu'est-ce que le terme 'tarification solidaire' évoque pour vous? (Encerclez toutes les réponses qui correspondent à votre compréhension)
  - a. Il y a différents prix pour un même service.
  - b. Les prix sont fixés selon le statut.
  - c. Les gens payent selon leurs moyens.
  - d. Les gens en situation de précarité financière payent moins.
  - e. Les gens en situation financière confortable payent un prix juste.
  - f. Il s'agit d'un mode de tarification où les gens peuvent contribuer directement au bien-être des personnes vulnérables de leur communauté.
  - g. Toutes ces réponses.
  - h. Je ne sais pas.
  
2. Savez-vous ce que les termes précarité financière et/ou vulnérabilité financière signifie? (Définir au besoin dans la section 'Autre')
  - a. Oui.
  - b. Non.
  - c. Je ne sais pas.
  - d. Autre :
  
3. Êtes-vous actuellement en situation de précarité financière?
  - a. Oui.
  - b. Non.
  - c. Je ne sais pas.
  
4. Vous êtes-vous déjà retrouvé.e en situation de précarité financière par le passé?
  - a. Oui.
  - b. Non.
  - c. Je ne sais pas.
  
5. Avez-vous des questions relatives à la tarification solidaire qui sera mise en place prochainement au CVML?
  - a. Oui.
    - i. Si oui, notez que des groupes de discussion et des ateliers seront offerts dans les semaines à venir!
  - b. Non.

