

Journal L'Express

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

Au sommaire de cette édition

Communiqué spécial

- Consentement

Calendrier des activités

- Spectacle Médiation culturelle
- Dîner de Noël
- Vente de matériel d'arts
- Rencontre d'information: Viens jaser d'environnement et de vie de quartier

Nouvelles de l'organisme

- Nouvelles de l'équipe
- Groupes de soutien
- Retour sur la journée de la planification stratégique
- Un geste qui vaut la peine
- Ateliers ponctuels de Noël
- Cours et ateliers Hiver 2024
- Retour sur les ateliers 2023
- Histoire à raconter le soir de Noël

Actualité

- Tarification solidaire

Section Jeux : Mots cachés

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210, LaSalle (Québec)

www.cvmlasalle.org

Joyeux Noël

Au nom des membres du
Conseil d'administration, de
la directrice générale et
toute l'équipe du C.V.M.L.,
nos meilleurs vœux de
bonheur et de santé.

Veillez noter que le bureau administratif et le Café des aînés seront fermés du 22 décembre au 3 janvier 2024. De retour le 4 janvier 2024.

La session de cours et ateliers débutera dans la semaine du 22 janvier 2024. Il reste encore des places dans certains cours et ateliers. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en personne au bureau 210.

N'oubliez pas de nous contacter si vous avez besoin du transport Moulin bus en téléphone au 514-364-1541.

Au plaisir de vous retrouver en 2024

Mot de la direction



La popote roulante existe depuis 35 ans comme Service de maintien dans la communauté pour les aînés.es en perte d'autonomie de LaSalle. Ce service leur permet de demeurer le plus longtemps possible dans leur milieu de vie qu'il souhaite. Nous tenons à souligner ce service essentiel favorisant au quotidien la sécurité alimentaire des aînés.es.

Au Café des aînés, trois fois par semaine, la cuisinière prépare des repas et desserts réconfortants avec l'aide de bénévoles qui coupent les légumes, mettent la nourriture dans des plats celés, aident à la vaisselle etc... Ces repas chauds sont ensuite livrés par d'autres bénévoles chauffeurs et baladeurs aux domiciles d'une centaine d'aînés.es de LaSalle.

Le service de la popote roulante requière le plus grand nombre de bénévoles au sein de l'organisme.

Pour mener à bien le service, il est nécessaire de pouvoir compter sur plus d'une trentaine de bénévoles chaque semaine. Nous avons quatre routes avec plus ou moins vingt-cinq (25) bénéficiaires.

La popote roulante existe depuis 1988 au sein du C.V.M.L. Cette année, le gouvernement du Québec a enfin offert une reconnaissance financière supplémentaire pour toutes les popotes du Québec.

Merci à tous les bénévoles qui donnent de leur temps précieux à la popote roulante. Il y en a plusieurs qui sont avec nous depuis de nombreuses années. Nous apprécions grandement votre implication.

Merci aussi aux personnes qui font des dons à la popote roulante et à la mission de l'organisme.

Mot de la direction

Que cette nouvelle année s'illustre comme un livre aux pages blanches ... Je vous souhaite d'écrire avec toutes les couleurs du bonheur une magnifique histoire. Que la vie soit douce, joyeuse et vibrante d'énergie nouvelle. Que la vie soit remplie d'amour et de santé. Que la vie soit garnie de moments inattendus, de créativité et de bienveillance. Passez un merveilleux temps des fêtes ! xxx



Félicitations!

Samedi le 18 novembre dernier, la Mairesse Nancy Blanchet et les Élus de l'arrondissement LaSalle ont remis à Hélène Lapierre, notre directrice générale, un Moulin d'or honorifique pour son engagement au sein du C.V.M.L. et dans la communauté.



Activités du temps des fêtes



Nous conservons le **dîner traditionnel de Noël**, le 14 décembre. Nous allons aussi livrer des dîners des fêtes aux bénéficiaires de la popote roulante. Le Café des aînés demeure ouvert pour les **dîners, les repas congelés et collations** jusqu'au 22 décembre 2022.

Comme nous sommes toujours à la recherche d'une deuxième ressource au poste en cuisine, nous ne pouvons malheureusement pas organiser les dîners de fin de session. Veuillez considérer que nous n'acceptons pas des commandes de nourriture de l'extérieur. Par contre vous pouvez profiter du dîner des fêtes du 14 décembre, pour vous retrouver en groupe et célébrer la fin de la session en même temps.

Nous vous proposons une belle **diversité d'ateliers spéciaux d'art** pour la confection de cartes et décorations de Noël pendant le mois de décembre. Avec l'arrivée de notre nouvelle responsable du milieu de vie et des communications, c'est le retour du projet **Un geste qui vaut la peine : collecte de cadeaux** qui seront distribués aux bénéficiaires des services à domicile.

Bon mois de décembre!

Communiqué spécial

Consentement

Afin d'accéder aux services et activités du Centre du Vieux Moulin de LaSalle vous devez consentir à ce que l'organisme vous demande les renseignements personnels suivants pour lui permettre de vous identifier et de vous offrir les services auxquels vous avez droit. L'organisme communique avec vous via ce communiqué pour se conformer à Loi modernisant des dispositions législatives en matière de protection des renseignements personnels (loi 25).

Renseignements personnels :

- nom, prénom
- date de naissance
- adresse domicile
- numéro de téléphone
- adresse courriel

Vous n'avez aucune action à prendre si vous consentez à ce que le Centre possède les renseignements ci-haut mentionnés.

Pour connaître l'ensemble des dispositions du Centre du Vieux Moulin de LaSalle en matière de confidentialité des renseignements personnels, veuillez consulter la politique de confidentialité sur notre site web à l'adresse suivante: www.cvmlasalle.org.

En tout temps, vous pourrez retirer votre consentement à la collecte, la divulgation et à l'échange de renseignements personnels. Vous pouvez aussi demander la rectification et l'accès à vos documents en communiquant avec le responsable des renseignements personnels aux coordonnées suivantes :

Responsable de la protection des renseignements personnels :

Hélène Lapierre, Directrice générale

7644 rue Édouard,

LaSalle (Québec) H8P 1T3

direction@cvmlasalle.org

Calendrier d'activités

Dîner communautaire : Noël

Menu traditionnel des fêtes:

Dessert
Café/thé
10\$ / personne

Jeudi 14 décembre 2023 à 12h00

Inscription obligatoire
514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Spectacle médiation culturelle



Imaginez la beauté de la création quand elle a comme carburant l'honnêteté, le non-jugement, la lucidité et le lâcher-prise. C'est exactement le mandat que s'est donné l'arrondissement de LaSalle et Mathieu Bourret, artiste de la scène et médiateur culturel, dans cette expérience riche en humanité où des participantes vous présenteront un spectacle axé sur l'improvisation et sur la création musicale spontanée. Quand la création rassemble, c'est un hommage à la création mais aussi à la beauté de l'humain dans sa plus grande vulnérabilité. À quelques jours de Noël, venez en grand nombre, vous en ressortirez le coeur rempli!

Mardi 14 décembre 2023 à 14h00

au Théâtre du Grand Sault

C'est Gratuit

Nouvelles de l'organisme

Bienvenue dans l'équipe



Toute l'équipe du CVML, la direction ainsi que le Conseil d'administration, souhaitent la plus cordiale des bienvenues au sein de l'organisme.

Jeremy Varvaris occupera le poste d'intervenant de milieu dans le projet HLM et communauté d'entraide (ITMAV). Il sera aussi en charge d'animer des groupes de soutien et de socialisation pour hommes.

Un merci bien spécial



Alexa Pelletier a effectué un stage de 18 semaines avec l'équipe des intervenantes de milieu. Elle était présente 1 journée par semaine en observation dans le cadre de ses études en travail social. Elle a accompagné les intervenantes dans leur travail de repérage, dépistage et d'accompagnement des personnes de 50 ans et plus.

Témoignage de la stagiaire

J'ai adoré mon stage au Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Tout le monde a été super accueillant et chaleureux. Ce stage d'observation m'a permis d'accompagner les intervenants dans leurs tâches quotidiennes et ainsi mettre la théorie en pratique. Les intervenants sont bienveillants et travaillants, ce que j'aspire à être en tant que future intervenante. Également, j'ai pu explorer le travail en milieu communautaire que j'ai bien aimé.

J'ai été agréablement surprise de l'étendue et de la variété des services offerts au CVML. J'ai découvert une équipe incroyable qui met beaucoup d'efforts et de ressources afin de veiller au bien-être des aînés. J'ai pu être témoin de la reconnaissance des aînés qui reçoivent les services, ce qui m'a touché. Cette expérience fut enrichissante et très plaisante.

Groupes de soutien

Apprivoiser sa solitude et développer son réseau



SÉRIE D'ATELIERS | pour les 55 ans et plus

Vous aimeriez vivre une expérience *réconfortante* ? *Renouer* avec la solitude ?
Mieux connaître les *ressources* autour de vous ?

Inscrivez-vous à la série d'ateliers pour apprendre et échanger autour de différents thèmes.

Thèmes abordés :

- Regards croisés sur nos solitudes
- Solitude ou isolement ?
- Vivre en harmonie avec son âge
- Mon réseau social
- Se connaître
- Passer à l'action

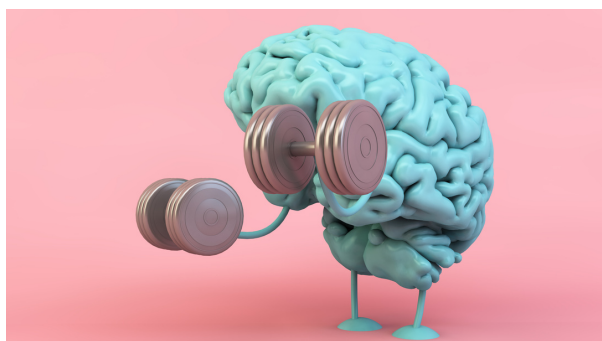
Mardi de 10h00 à 12h00

Dès le 23 janvier 2024

Gratuit

Inscription obligatoire au bureau 210 ou par téléphone 514-364-1541

Musclez vos méninges



Vous avez envie d'exercer afin de garder votre cerveau actif? Musclez vos méninges est un atelier ludique qui comprend diverses activités afin de stimuler l'activité cérébrale.

Mercredi de 10h00 à 12h00

dès le 31 janvier 2024 - 10 semaines

Coût: 30\$

Groupes de soutien

Traverser le deuil

Ce groupe a pour objectif d'aider les personnes endeuillées à cheminer dans leur deuil et de pouvoir partager leurs expériences avec des personnes vivant des situations similaires.

Chaque lundi, les participants du groupe d'entraide pour personnes endeuillées se retrouvent pendant deux heures autour des thèmes de discussions et des ateliers différents.



Mardi de 10h00 à 12h00

Dès le 23 janvier 2024

Gratuit

Inscription obligatoire au bureau 210 ou par téléphone 514-364-1541

Société Alzheimer Montréal au C.V.M.L.

Chaque mardi, Jessika Cecchini, conseillère à la société Alzheimer Montréal, est présente dans les locaux du Centre du Vieux Moulin LaSalle pour assurer des consultations individuelles, confidentielles et gratuite aux personnes proches aidantes.

Le but de cette action est d'alléger les conséquences sociales et personnelles de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées en offrant des interventions, des soins, des services de soutien de pointe qui ont un impact positif à termes



Pour plus d'informations :

Téléphone 514-364-1541

jcecchini@alzheimermontreal.ca

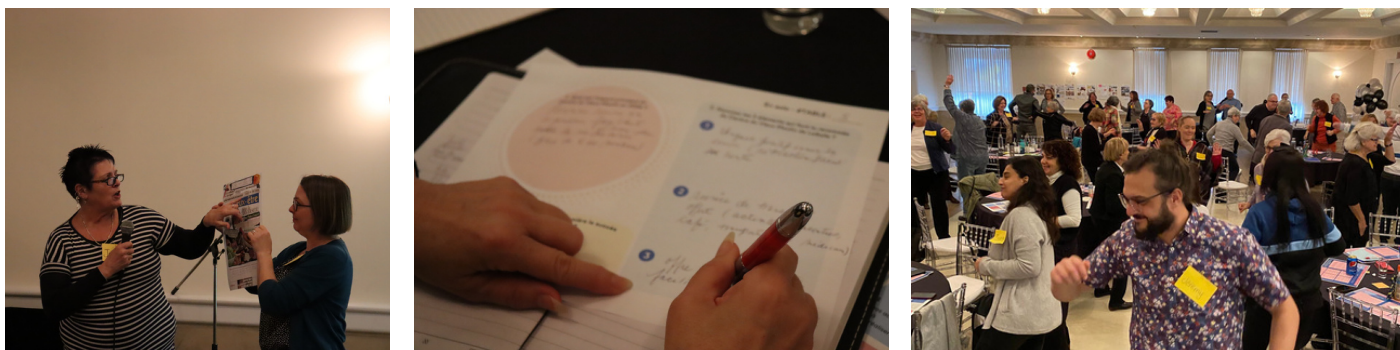
Nouvelles de l'organisme

Journée de planification stratégique du Centre du Vieux Moulin LaSalle : une réussite !



Près de 70 personnes se sont jointes à nous lors de la journée de planification stratégique du Centre du Vieux Moulin LaSalle. Nous avons eu la chance de former 10 tables de travail qui ont mené à des réflexions approfondies pour l'avenir de l'organisme. Nos membres, bénévoles, partenaires ont concocté avec l'équipe une belle première vision de changements souhaités. Le tout ponctué par les 4 axes suivants: L'organisation interne et les locaux physiques, les services et les activités proposés, engagement de la communauté, le rayonnement du centre et ses collaborations. Ce fut une première étape très enrichissante, créative et constructive avec l'accompagnement professionnel de Dynamo.

Un autre rendez-vous suivra le 15 février 2024.



Activités pour Noël



LE GRAND RETOUR Un geste qui vaut la peine

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

Important

**Nous avons besoin de
15 équipes de deux bénévoles
pour faire la livraison des cadeaux
lundi 18 décembre 2023
à partir de 10h**





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 serviettes 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

Changez 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 maintenant

Cours et ateliers hiver 2024

Quelques disponibilités

Inscrivez-vous dès maintenant aux cours et ateliers de la session d'hiver 2024!

Il est toujours temps de vous inscrire aux cours et ateliers de la session d'hiver 2024.
Il reste encore des places disponibles pour les activités suivantes:

**Pour vous inscrire,
rendez-vous
au bureau 210
dès maintenant.**



Cours de bien-être

Équilibr'aînés lundi 10h à 11h
Aînés Actifs lundi 11h à 12h
Essentrics lundi 9h à 10h
Yoga en forme lundi 10h à 11h
Yoga Douceur/chaise lundi 11h à 12h
Taï Chi Chuan mardi 13h à 14h
Étirement et équilibre mardi 14h à 15h
Yoga sur chaise mercredi 11h30 à 12h30
Marche et étirements mercredi 14h15 à 15h15
Taï chi Chen mercredi 13h15 à 14h15
Yoga sur chaise jeudi 11h15 à 12h15
Tonus et stretching jeudi 13h à 14h
Zumba Gold vendredi 9h à 10h
Zumba Gold vendredi 10h à 11h
Yoga en forme vendredi 14h à 15h



Ateliers créatifs

Broderie Japonaise lundi 12h30 à 15h30
Cours de chant lundi 10h-12h
Dessin lundi 13h à 16h00
Atelier d'Écriture mardi 13h à 15h30
Peinture décorative mercredi 9h à 12h
Arts et nature mercredi 13h à 16h
Initiation dessin jeudi 9h à 12h
Initiation peinture jeudi 9h à 12h
Peinture décorative vendredi 12h30 à 15h30

L'année 2023 a été marquée par votre engouement aux ateliers créatifs ainsi qu'aux cours liés au bien-être



Histoire à raconter le soir de Noël

Un texte de Marcelle Rose Presseau - Atelier d'écriture créatrice

Il était une fois, il y a très, très, très longtemps, une étoile appelée Stella ressentit un grand choc lorsqu'elle rencontra un météore, et suivant ce choc, un petit éclat se détacha de son corps céleste. Cette petite éclisse d'étoile fut nommée Estela par les astronomes.

Estela était encore une enfant lorsqu'un jour elle surprit une conversation entre les vieilles étoiles. Elles étaient très énervées, elles parlaient toutes en même temps. « Le temps est venu! » disait l'une. « Le moment tant attendu est enfin arrivé! » disait l'autre. « C'est pour cette nuit » clamait l'annonceur de nouvelles. Estela était très curieuse, elle alla voir sa mère Stella pour la questionner sur le sens de cette excitation.

-Nous attendions depuis longtemps la naissance d'un être humain spécial. En fait, l'évènement est encore plus important pour les habitants de la terre, car ceci changera leur vie pour toujours. Mais nous, nous avons une mission spéciale : celle d'annoncer à tous les peuples que cette nuit naîtra ce bébé qu'on nommera Jésus.

-Comment allons-nous faire ça? dit Estela.

-On enverra une de nous en messagère et les autres devront lui recharger ses batteries au maximum en lui transférant le plus d'énergie possible. Cette messagère

brûlera tant et tant que les rois et même les humbles bergers ressentiront un appel irrésistible et la suivront jusqu'à l'endroit secret de l'accouchement.

Une élection eut lieu pour choisir la messagère. Il fallait qu'elle soit une aînée pour sa sagesse, en bonne santé pour supporter le voyage, joyeuse pour briller fort et sérieuse pour prendre une si grosse responsabilité. Grand-mère Estelle fut élue à l'unanimité, car tout le monde lui accordait beaucoup de respect et de confiance.

Estela avait très peur d'être séparée de sa grand-mère. Elle pleurait et suppliait « Emmène-moi avec toi, je serai très sage, je serai très brave, je chanterai pour te donner du courage et de l'énergie ». Les vieilles étoiles s'émurent de la voir si déterminée et lui accordèrent le droit d'accompagner la déléguée.

C'est ainsi qu'elle eut la chance d'assister à l'avènement du Christ-Jésus et qu'elle encouragea si fort la vieille Estelle que celle-ci brilla, brilla comme jamais elle n'aurait pu le faire toute seule.

Depuis ce temps-là, chaque nuit de Noël, nous les revoyons briller dans le ciel.

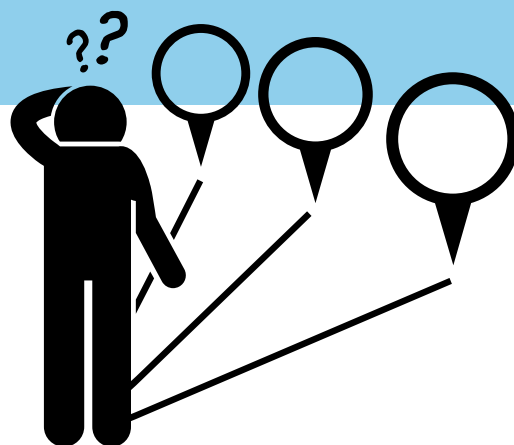
Le soir de Noël, regardez bien, observez avec toute la concentration dont vous êtes capables et vous verrez à côté de l'étoile la plus brillante, un petit point lumineux minuscule que l'accompagne humblement et retenez bien ceci : à toute personne qui attire l'attention et brille très fort, il faut un ami sincère et fidèle qui discrètement l'encourage à donner le meilleur d'elle-même.

Tarification solidaire

Où en sommes-nous ?

Par Carol-Ann Doddridge

Le projet de tarification solidaire du Centre du Vieux Moulin de LaSalle a démarré officiellement depuis quelques mois et voici où nous en sommes actuellement :



- Jusqu'ici, 9 sondages ont été effectués auprès des membres, des bénéficiaires et de la communauté du sud-ouest. Nous vous remercions infiniment de votre participation à ces sondages! Grâce à eux, nous avons une meilleure compréhension de vos intérêts envers le Centre, ainsi qu'un meilleur portrait de la réalité financière des personnes qui forment notre communauté. Ces données seront considérées dans le choix des systèmes tarifaires à retenir dans le cadre de l'implantation de la tarification solidaire.
- Un article au sujet de la tarification solidaire est publié dans notre journal l'Express chaque mois afin de partager avec vous nos apprentissages liés à la tarification solidaire. Ainsi, nous apprenons ensemble à apprivoiser graduellement le changement tarifaire à venir. Les articles de septembre, d'octobre et de novembre sont disponibles sous l'onglet "communications" de notre site web officiel. Surveillez les publications à venir!
- Un rapport synthèse des lectures, des rencontres et des recherches effectuées par notre chargée de projet, Carol-Ann, est en cours de rédaction et sera remis sous peu au conseil d'administration, ainsi qu'à la direction du Centre. Carol-Ann rencontrera le conseil d'administration au début du mois de décembre afin de présenter la progression du projet durant la première partie de celui-ci.
- Nous entamons la deuxième partie du projet en décembre. Le projet comporte trois (3) parties en tout. À l'aube de cette deuxième phase du projet, nous intégrerons officiellement la tarification solidaire aux onglets de notre site web officiel. Visitez notre site web au <https://cvmlasalle.org/>.

**Le
saviez-vous
?**

La firme Espace Stratégie nous accompagne dans nos réflexions et dans l'élaboration du plan d'exécution du projet. Nous sommes régulièrement en contact avec la firme et nous maintiendrons ce partenariat jusqu'à ce que la tarification solidaire soit implantée au Centre.

*Pour toutes questions concernant la tarification solidaire, veuillez contacter Carol-Ann à l'adresse courriel suivante : developpement@cvmlasalle.org

Mots Cachés

Fête de Noël

S	N	M	G	U	I	R	L	A	N	D	E	C	W
F	B	T	N	O	E	U	C	T	I	F	É	H	X
A	K	X	B	Z	R	L	H	R	G	W	T	E	D
C	L	F	I	S	C	S	O	A	P	C	O	M	B
L	U	L	C	E	H	A	C	I	C	C	I	I	O
O	T	O	A	P	A	P	O	N	O	C	L	N	U
C	I	C	D	È	U	I	L	E	O	H	E	É	L
H	N	O	E	R	S	N	A	A	K	O	F	E	E
E	C	N	A	E	S	O	T	U	I	R	E	B	C
D	K	M	U	N	E	O	C	R	E	A	X	O	A
O	Z	V	V	O	T	U	H	P	S	L	B	U	L
N	C	I	V	È	T	C	A	Z	H	E	C	G	H
A	Y	L	A	L	E	M	U	V	J	H	X	I	Y
S	V	Y	U	D	G	F	D	N	C	Y	A	E	A

[educol.net](https://www.educol.net)

PèreNoël	bougie
boule	cadeau
chaussette	cheminée
chocolat chaud	chorale
cloche	cookies
flocon	guirlande
lutin	sapin
traîneau	étoile