

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

- Dîner communautaire: St Valentin
- Rencontre d'information: la prévention des chutes
- Comité consultatif- budget participatif de l'arrondissement
- Kiosque d'information : prévention des chutes

Groupes de socialisation

- Nouveauté : Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité

Nouvelles de l'organisme

- Planification stratégique : 2ème rendez-vous
- Clinique d'impôts
- Poste à combler au Café des aînés
- Recherche de bénévoles
- Bienvenue dans l'équipe
- Ligne Info-fournisseurs
- Ateliers Hiver 2024 : dernières places disponibles
- Consignes d'utilisations du local 110

Actualité

- Tarification solidaire
- Le couple Aîné

Section Jeux

Sondage sur la nutrition

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



Semaine de prévention du suicide Du 4 au 10 février 2024

En moyenne, c'est trois Québécois par jour qui se suicident. Ces personnes sont nos parents, nos enfants, nos frères, nos sœurs, nos amis ou nos collègues.

Pendant la Semaine de prévention du suicide 2024, engageons-nous à aborder ouvertement ce sujet, car la prévention du suicide c'est l'affaire de tous.

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche ?
Des intervenants sont là 24/7, partout au Québec.

☎ Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553)

📱 Texto : 535353

💻 Clavardage, information et outils :

www.suicide.ca

Mot de la direction



En ce mois de février, c'est le deuxième et dernier Rendez-vous de la planification stratégique. Nous avons déjà défini la vision ainsi que les 4 orientations futures grâce à la généreuse contribution de tous les participants lors de la journée complète en novembre 2023. Cette fois-ci, nous allons consacrer qu'un après-midi pour définir ensemble des actions en lien avec les orientations ressorties. N'oubliez pas de réserver votre place. (voir annonce page 6)

Ce mois-ci, j'aimerais attirer votre attention sur plusieurs occasions de vous exprimer et d'échanger. Il y a la rencontre du budget participatif de l'arrondissement LaSalle, l'activité de partage sur votre vécu avec des étudiants et aussi en participant au groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité.

J'aimerais profiter de l'occasion pour souhaiter une magnifique session d'activités à notre super équipe de professeur.e.s et aux généreux bénévoles.

Le Conseil d'administration

- Christiane Lefebvre, présidente
- Raquel Rivera, vice-présidente
- Johanne Boucher, trésorière
- Diane Caron, secrétaire
- Marc Lamarre, administrateur
- Marc Paquin, administrateur
- Louise Morin, ressource expertise bénévole

L'Équipe

Administration

- Hélène Lapierre, directrice générale
- Caroline Lussier, adjointe administrative
- Émilie Laplante, coordonnatrice en développement social

Intervention

- Alejandra Heredia, intervenante de milieu
- Sabrina Fontaine, intervenante de milieu
- Jeremy Varvaris, intervenant de milieu

Activités et services

- Chantal Arseneault, accueil et intégration sociale
- France De Repentigny, remplaçante ponctuelle à l'accueil
- Zineb Haddaji, responsable du milieu de vie et des communications

Café des aînés

- Sylvie Chiasson, cuisinière



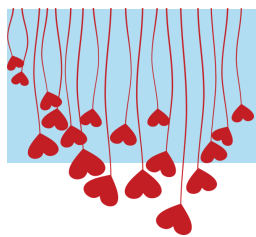
Moulin Bus

- Richard Beaudry, chauffeur
- Pierre Michaud, chauffeur

Projets

- Aziza Mayaka, agente de liaison / ligne info-fournisseurs
- Carol-Ann Doddridge, chargée de projet, mandat d'un an pour l'implantation d'une tarification solidaire

Calendrier d'activités



Dîner communautaire *Saint-Valentin*

Menu

Boulettes suédoises

Dessert

Café/thé

8\$ / personne

Mardi 13 février 2024 à 12h00

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Rencontre d'information



Deux étudiantes en pharmacologie de l'université de Montréal offriront un kiosque d'information sur la prévention des chutes.

Venez à leur rencontre pour mieux connaître les ressources existantes qui peuvent vous aider à réduire le risque de chute.

Elles seront présentes pour répondre à vos questions et pour vous remettre de l'information.

Jeudi 28 février 2024
Au Café des aînés
Entre 12h00 et 14h00

Calendrier d'activités

Comité consultatif- budget participatif de l'arrondissement



Dans le cadre de la troisième édition du budget participatif de LaSalle, vous êtes conviés au Centre du Vieux Moulin à un atelier d'idéation afin de stimuler les échanges et faire émerger des idées de projets qui vous tiennent à cœur.

Déroulement de l'activité (à titre informatif) :

- Période d'information
- Activité de remue-méninges suivi d'une période de tri et priorisation des idées discutées en sous-groupes
- Présentation des idées retenues et soumises à la collecte d'idées aux autres participant(e)s.
- Évaluation de l'activité

Merci de confirmer votre présence à l'activité, en répondant à ce courriel, au plus tard le lundi 19 février 2024.

Jeudi 22 février 2024 13h30 à 15h30

Moulin bus disponible sur demande Inscription obligatoire au 514-364-1541

À la recherche de personnes pour partager leur vécu



Nous sommes à la recherche de personnes âgées nées entre les années 40 à 70 pour faire une présentation dans les cours d'histoire au secondaire à l'école Cavalier de LaSalle. **Le but est d'aborder un moment d'histoire, afin de partager aux jeunes votre vécu et votre expérience personnelle.** Nous croyons que cette approche permettra aux étudiants d'avoir une meilleure compréhension de l'histoire en la reliant à des histoires personnelles.

Le partage se fera dans un contexte scolaire lors des périodes de cours d'histoire au mois de mars. Si vous êtes intéressés, veuillez communiquer avec Émilie Laplante au 514-364-1541 ou par courriel projet2@cvmlasalle.org

Groupes de socialisation

Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité



Nous sommes heureux de vous présenter notre nouveau groupe de discussion, ouvert à tous. Nous discuterons des actualités et des enjeux sociaux. Notre objectif est de fournir un espace où chacun pourra **partager ses opinions, échanger des idées sur l'actualité et approfondir sa compréhension**, tout cela dans un environnement respectueux et harmonieux.

Vous pouvez venir vous exprimer ou si vous préférez, vous pouvez simplement écouter les autres sans être contraint de vous exprimer.

Ce groupe d'échange vous permettra de structurer votre pensée, vos idées sur divers enjeux qui nous touchent. Lors de la première rencontre, le groupe se dotera d'une entente de collaboration pour assurer le bon fonctionnement de l'activité.

Les rencontres auront lieu 1 fois par mois et les sujets seront à déterminer par le groupe au début de la rencontre.

Première rencontre

jeudi 8 février 2024
de 9h30 à 12h00

Thème

Faire face à l'inflation
et le système de santé

Deuxième rencontre

jeudi 14 mars 2024
de 9h30 à 12h00

Thème

Sera choisi lors de la première
rencontre

Local: 203
Gratuit

Avant de lancer les échanges et discussions, nous prendrons un moment pour bien présenter les sujets, définir un lexique, rappeler le fonctionnement et l'entente de collaboration. L'intention de notre espace de discussion et de se rapprocher le plus possible du dialogue : « un mode de conversation qui comporte nécessairement raison, discernement et sagesse.»

Nouvelles de l'organisme



ENSEMBLE, CUISINONS NOTRE

F U T U R

Planification stratégique

INVITATION AU DEUXIÈME RENDEZ-VOUS

Ce deuxième rendez-vous est l'occasion de dessiner ensemble le chemin pour concrétiser notre vision.

Votre contribution permettra d'identifier des pistes de solutions afin que le CVML continue de nourrir davantage l'esprit solidaire



Où et quand ?

Date: Jeudi 15 février 2024

Heure: 13h00 à 16h30

Lieu : Arrondissement LaSalle, 55 avenue Dupras, 5e étage (salle 504-505)

Collations servies gratuitement

Réservez votre place dès maintenant



514-364-1541



projet2@cvmlasalle.org



Possibilité d'avoir le transport avec le Moulin bus sur demande seulement

Clinique d'impôts année 2023

La prise de rendez-vous débutera lundi 12 février 2024 par téléphone au 514-364-1541.

Critères d'éligibilité:

Toute personne de 50 ans et plus qui habite à LaSalle ou qui est membre de l'organisme, et qui est à faible revenu (seuils de revenus maximaux pour une personne seule 28.000\$, pour un couple 33.000\$)

Nous ne prenons pas les situations fiscales compliquées, telles que :

- Les travailleurs autonome;
- Les personnes avec des revenus et des dépenses d'entreprise ou de location;
- Les personnes qui ont vendu une résidence en 2023;
- Les personnes qui ont réalisé un gain ou subi une perte en capital;
- Les personnes qui ont déclaré faillite;
- Les personnes décédées.



Nouvelles de l'organisme

LE CAFÉ DES AÎNÉS RECRUTE CUISINIER-IÈRE À TEMPS PLEIN



Qu'est-ce que le Café des aînés?

Il s'agit d'un espace communautaire offrant des services alimentaires variés et un lieu convivial de socialisation.

Le Café des Aînés, c'est la popote roulante, les repas congelés, les repas et collations sur place, ainsi que les dîners communautaires.

Le Café des aînés, c'est un grand nombre de bénévoles qui soutiennent l'équipe au quotidien.

À propos du poste à combler

Poste permanent avec horaire stable du lundi au vendredi de 7h à 15h

Nous recherchons une personne passionnée par la cuisine, possédant soit une formation en cuisine ou plusieurs années d'expérience (en milieu communautaire, résidences pour aînés, entreprises d'économie sociale et autres ...)

- Permis de conduire nécessaire,
- Échelle salariale selon expérience,
- Formation et révision annuelle,
- 3 semaines de vacances,
- Congés estivaux les vendredis,
- Congés des fêtes,
- Congés de maladie et fériés.

Envoyez votre cv à

direction@cvmlasalle.org

Nouvelles de l'organisme

Nous recrutons des bénévoles!

Vous souhaitez faire du bénévolat ?

Nous vous invitons à prendre contact avec nous pour discuter des volets qui vous intéressent et des postes de bénévolats disponibles. Nous allons vous accompagner pour choisir l'activité qui convient à vos centres d'intérêt et vos disponibilités, tout en vous expliquant vos responsabilités en tant que bénévole : vos droits, le système de reconnaissance du CVML,...



Quelques postes disponibles:

- Transport accompagnement aux RDV médicaux
- Popote roulante (chauffeur et/ou Baladeur)
- Livraison repas congelés
- Menu travaux (Petits travaux et montage de meubles)
- Clinique d'impôts (Une formation prévue par le personnel du CVML)

Contact : Responsable du Milieu de vie et des communications
Responsable@cvmlasalle.ca et 514-364-1541

Bienvenue dans l'équipe



Le Conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du CVML, souhaitent la plus cordiale des bienvenues au sein de l'organisme à **Claudine Ndikumana** en tant que stagiaire en secrétariat pendant un mois.

Ligne Info-fournisseurs

C'est une ligne de références du Centre du Vieux Moulin de LaSalle qui vous aide à trouver des entreprises ou des personnes de confiance qui pourront vous offrir des services payants, sécuritaires et fiables.



Pour l'hiver 2024, exceptionnellement, nous avons l'aide précieuse de 5 bénévoles pour le déneigement de vos petites surfaces telles que vos escaliers, votre autos ou vos passages.

N'hésitez pas à nous contacter!

Témoignage

" Avec les services de la Ligne Info-fournisseurs, je me sens bien entourée, comme si j'étais en famille, car Mme Aisha est un ange pour moi! "

Mme F.C.



514-307-INFO (4636)



references@cvmlasalle.org

Quelques places libres dans les cours et ateliers hiver 2024

Ne manquez pas votre chance de vous inscrire aux cours et ateliers de la session d'hiver qui débutent le 22 janvier 2024. Il reste encore quelques places disponibles dans les cours suivants:

Ateliers créatifs

Cours de chant lundi 10h à 12h

Broderie Japonaise lundi 12h30 à 15h30

Dessin lundi 13h à 16h00

Peinture décorative mercredi 9h à 12h

Arts et nature mercredi 13h à 16h

Peinture décorative vendredi 12h30 à 15h30





Cours de bien-être

Tonus & Stretching lundi 15h à 16h
 Étirement et équilibre mardi 14h à 15h
 Taï chi Chen mercredi 13h15 à 14h15
 Taï chi Chen mercredi 14h15 à 15h15
 Marche et étirements mercredi 14h15 à 15h15
 Essentrics jeudi 15h15 à 16h15

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

Aimable rappel

Consignes d'utilisations du local 110



Les utilisateurs de du local 110 sont priés de:

- 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 du local pour y entrer surtout l'hiver
- Ne pas toucher aux casiers ni s'asseoir sur les bancs dédiés à la garderie



Merci de votre collaboration
 Merci

Tarification solidaire

COMMENT DÉFINIR LE « SUCCÈS » ?

Article de Carol-Ann Doddridge

En janvier, l'équipe du CVML s'est rencontrée dans un double objectif de maintenir la culture d'évaluation continue propre aux organismes communautaires, ainsi que dans le but d'établir le concept du succès au sein du Centre du Vieux Moulin de LaSalle. L'élaboration de la définition de ce concept permettra ensuite de conceptualiser un outil de mesure de l'impact de la tarification solidaire.

Ensemble, nous avons approfondi les dimensions qui rendent la tarification solidaire si importante pour le CVML, réfléchit à la place que devait prendre ce nouveau projet dans les activités du Centre, considéré notre posture dans notre écosystème par l'application de cette initiative, puis déterminé comment les retombées du projet pourront être mesurées suite à son implantation.

Durant cette réunion fort enrichissante et de par les outils utilisés pour explorer les différentes dimensions que je viens tout juste de mentionner, les membres de l'équipe ont pu s'approprier une part du projet de la tarification solidaire en participant aux discussions examinant les retombées socio-économiques que celui-ci aura sur le CVML, ses services et sa communauté. La participation de tous·tes a révélé le dévouement et les valeurs collectives de l'équipe envers les aîné·e·s de la communauté du Centre.

Finalement, pour l'équipe du CVML, le succès rime avec atteinte ou dépassement des objectifs, mobilisation, apprentissage, innovation, changement, harmonie, satisfaction collective et travail d'équipe, effectué dans la résilience, la cohésion, l'intuition, l'humilité et la déconstruction des idées préconçues. Des ingrédients idéaux pour la conception, la mise en place et l'adhésion de tous·tes au projet solidaire du CVML!



Le couple aîné

Par France De Repentigny

Selon les données recueillies par Statistiques Canada lors du Recensement 2016, près de la moitié des personnes de 55 ans et plus, vivrait en couple; la plupart étant marié. Une plus faible proportion, soit 19 %, serait plutôt en union libre. Sur ce dernier point, on observe une tendance à la hausse, comparativement au Recensement 2011, où la proportion n'était alors que de 6%.

Plusieurs ont débuté leur aventure conjugale à l'aube de leurs vingt ans, d'autres ayant vécu une séparation ou une perte, ont reconstruit leur vie amoureuse.

Bien sûr, le passage vers la retraite a remodelé la dynamique du couple de manière à transiger vers une relation plus sereine, à l'abri des préoccupations autrefois liées au travail, aux responsabilités parentales et familiales, etc.

C'est à cette étape de vie que le temps semble davantage nous appartenir, ce qui nous amène à planifier des activités en couple longtemps rêvées. On prendra alors plaisir à fréquenter des nouveaux amis en fonction de nos intérêts, à participer à des activités de plein air, expositions et activités culturelles pour ne nommer que celles-ci.

Il n'est pas rare de redécouvrir des plaisirs partagés en couple grâce à cette nouvelle liberté. On se sentira parfois redevenir plus jeune en partageant des intérêts communs longtemps refoulés, des sorties romantiques souvent espérées, des voyages tant rêvés.

La passion vécue au début de la relation fait place à la tendresse mais le lien amoureux demeure et se métamorphose au fil des ans.

Se tenir la main, avoir de petites attentions pour l'autre, un câlin, un regard bienveillant sont autant de gestes qui solidifient la relation.

Les relations qui durent sont souvent celles qui évoluent et qui se transforment vers une dynamique significative, plus profonde. Bien que pour certains, la routine soit réconfortante et rassurante, pour d'autres l'importance de raviver la flamme doit être maintenue grâce à de petits gestes d'affection.



Le couple aîné (SUITE)

Quelques trucs :

- Débuter la journée par un bonjour !
- Écrire un petit mot doux, dire je t'aime...
- Sortez vos photos souvenirs et revivez des moments heureux
- Maintenir le dialogue et échanger sur des sujets d'intérêt
- Partager des goûts communs (visiter une exposition, préparer une nouvelle recette ensemble, etc)
- Travailler sur votre complicité aide à passer à travers des périodes plus difficiles
- Le contact physique, le toucher. Une façon de démontrer son affection.
- L'effet de surprise ! un cadeau inattendu fera certainement sourire l'être aimé (fleurs, livre, chocolats, sortie au cinéma, etc)



*Et vous,
quel est votre truc ?*

Jeu thématique : Le Couple

Ajoutez des voyelles pour compléter le mot.



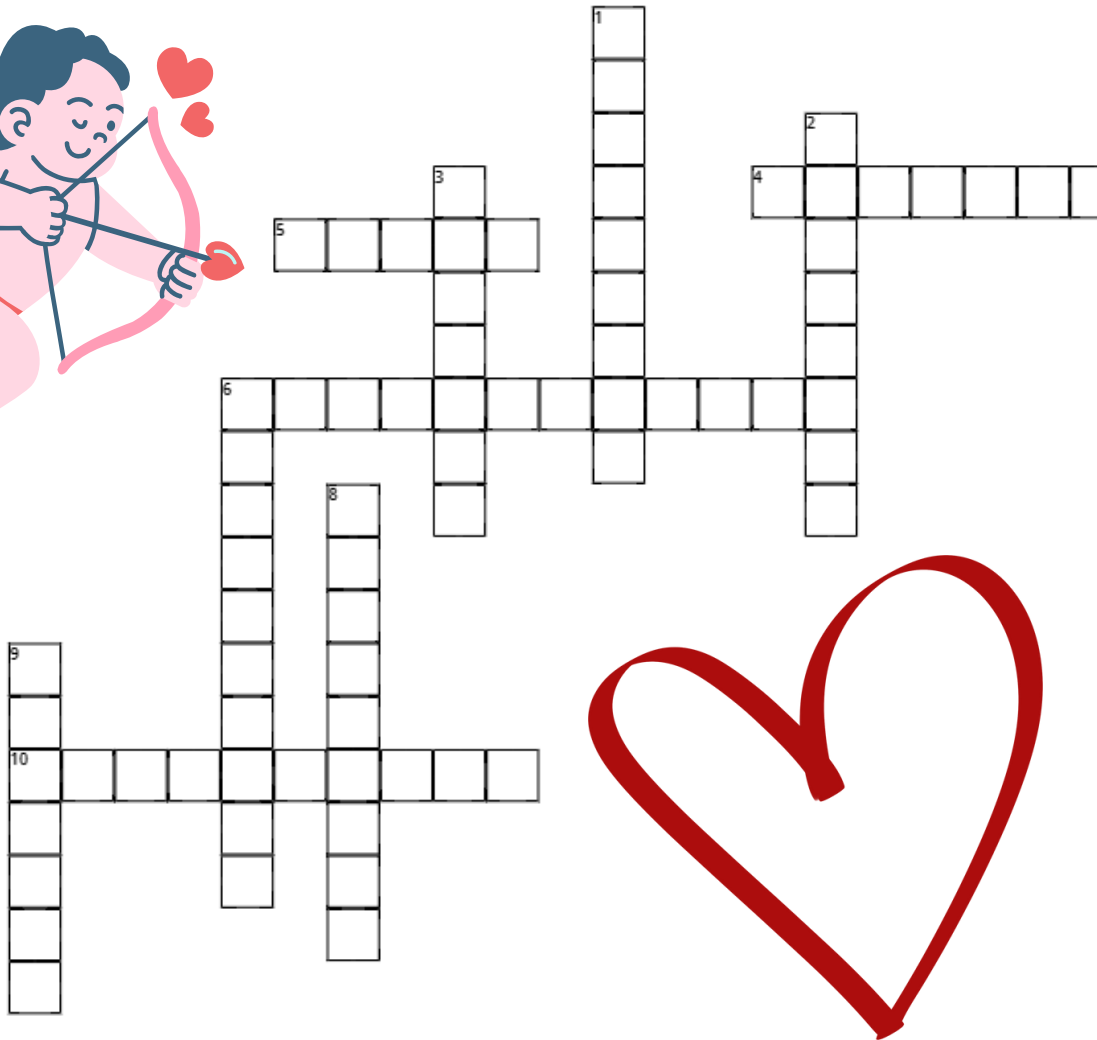
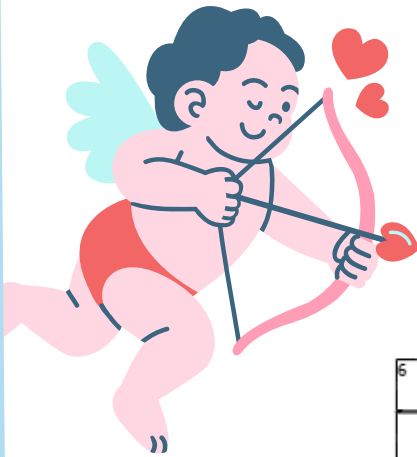
sdctn : _____ mot de 9 lettres

mrx : _____ mot de 8 lettres

ttchmnt : _____ mot de 11 lettres

crss : _____ mot de 7 lettres

Mots croisés

Thème : *Saint-Valentin*

Horizontal

4. Personne qui semble prédestinée à s'entendre avec une autre personne dans une relation fraternelle ou amoureuse
5. Intérêt, goût très vif manifesté par quelqu'un pour une catégorie de choses, pour telle source de plaisir ou de satisfaction
6. Tomber amoureux de façon soudaine, immédiate
10. Capacités d'apprécier un ordre de choses par l'instinct

Vertical

1. Sentiment de tendresse pour quelqu'un
2. Personne qui éprouve de l'amour
3. Accompagne Vénus dans les œuvres d'art
6. Entente tacite
8. Personne qui aime quelqu'un d'autre
9. Penchant vif et persistant



McGill
UNIVERSITY

NUR1- 432 -

Sondage sur la nutrition / Survey on Nutrition

Bonjour, nous sommes des étudiants en Sciences Infirmières à l'Université McGill qui, en collaboration avec le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, souhaitent développer un projet visant à offrir du soutien aux personnes avec des déficits nutritionnels. Afin de mieux vous servir, nous vous demandons de bien vouloir répondre à ce court sondage qui nous donnera une idée du profil nutritionnel des membres. Toutes vos réponses resteront confidentielles. Nous vous remercions de prendre le temps de compléter ce sondage.

***SVP compléter le sondage avant le 14 février 2024.**

Hello, we are McGill Nursing students who are working with the Centre du Vieux Moulin to develop a project in collaboration with the organization that will aim to offer support to those with nutritional deficits. In order to best serve you and the community we ask that you please answer this survey to give us a clearer view of the nutritional profile amongst the members. All your answers will remain confidential. Thank you for taking the time to complete this survey.

***Please complete the survey by February 14, 2024.**

1. À quelle fréquence cuisinez-vous à la maison chaque semaine ? / How often do you cook at home on a weekly basis? Une seule réponse possible.

0 fois par semaine, 0 times/week

1-2 fois par semaine, 1-2 times/week

3-5 fois par semaine, 3-5 times/week

6-8 fois par semaine, 6-8 times/week 9 fois et plus par semaine, 9+ times/week

2. Combien de repas préparés consommez-vous par semaine (Popote roulante, repas congelés, prêt à manger à l'épicerie, livraison d'un restaurant, etc.) ? / How many ready made meals do you eat per week (Meals on Wheels, frozen meal, ready to eat meal, restaurant delivery, etc.)?

Une seule réponse possible.

0 fois par semaine, 0 times/week

1-2 fois par semaine, 1-2 times/week

3-5 fois par semaine, 3-5 times/week

6-8 fois par semaine, 6-8 times/week 9 fois et plus par semaine, 9+ times/week

**3. Quels sont les obstacles qui vous empêchent d'obtenir des repas nutritifs ?
Veuillez sélectionner tout ceux qui s'appliquent. / What are the barriers for you to
get nutritious meals? Please select all that apply.**

Plusieurs réponses possibles.

- Prix de la nourriture/épicerie / Price of food/groceries
- Difficulté à cuisiner à la maison / Difficulty cooking at home
- Manque de connaissances sur la nutrition / Lack of knowledge on proper nutrition
- Difficulté à manger ou à se nourrir / Difficulty eating or feeding yourself
- Manque d'accessibilité à des aliments nutritifs / Lack of accessibility to nutritious foods
- Manque d'intérêt ou de motivation / Lack of interest or motivation
- Aucun obstacle / None
- Autre :

**4. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous acheté moins de nourriture que vous
aviez besoin, ou sauté un repas car vous n'aviez pas assez d'argent ? / In the past 12
months, have you bought less food than you needed or skipped a meal because you
didn't have enough money?**

Une seule réponse possible.

- Jamais / Never
- Au moins une fois dans l'année / At least one time during the year
- Au moins une fois par mois / At least once a month
- Au moins une fois par semaine / At least once a week
- Presque tous les jours / Almost every day

**5. Pensez-vous que votre alimentation couvre tous vos besoins nutritionnels
quotidiens ? / Do you feel you receive all your daily nutritional requirements in your
diet?**

Une seule réponse possible.

- Oui / Yes
- Non / No
- Je ne sais pas / I don't know

**6. Aimeriez-vous en apprendre plus sur la nutrition ? / Is optimizing your nutrition a
topic you would like to learn more about?**

Une seule réponse possible.

- Oui / Yes
- Non / No
- Peut-être / Maybe

**7. S'il-vous-plaît, sélectionnez votre groupe d'âge. / Please select your age group.
Une seule réponse possible.**

91+
81-90
71-80
61-70
50-60

8. Souffrez-vous d'une des maladies suivantes ? Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent. / Do you have any of the following conditions? Please select all that apply.

Plusieurs réponses possibles.

Diabète / Diabetes (Type 2)

Hypertension (Haute tension artérielle/High blood pressure)

Dyslipidémie (Taux de cholestérol élevé) / Dyslipidemia (High cholesterol)

Anémie / Anemia

Ostéoporose / Osteoporosis Aucune / None

Autre :

9. Tout autre commentaire que vous aimeriez partager sur le thème de votre nutrition et de votre accès à la nourriture / Any other comments you'd like to share on the topic of your nutrition and food access

***** VEUILLEZ REMETTRE LE SONDAGE À L'ADMINISTRATION, AU BUREAU 210 *****