

Journal L'Express

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

**Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte et s'adresse à tous les genres*

Au sommaire de cette édition

Calendrier des activités

- Dîner communautaire
- Rencontre d'information: Conférence avec une avocate autour de l'exploitation financière
- Rencontre d'information : Alimentation saine et vieillissement
- Vente de matériel d'art
- Atelier - Recherche de logement

Groupe de soutien

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

Nouvelles de l'organisme

- Clinique d'impôts
- Recherche de bénévoles
- Ateliers 2024 : Dernières places disponibles
- Nouvelles ressources au CVML
- Opportunité d'emploi

Actualités

- Ligne info fournisseurs
- Tarification solidaire
- Des rabais ! On aime ça...
- Infos utiles

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



Conférence **gratuite**: L'exploitation financière

De nos jours, il est essentiel de mettre en place des mesures préventives contre tout abus, exploitation financière et fraude.

Venez rencontrer deux avocates renommées, Me Ann Soden Ad.E. et Me Pascale Vigneau, ainsi qu'une agente de police du SPVM pour mieux appréhender ces problématiques et apprendre à vous protéger.

Vendredi 22 mars 2024, à 13h30

Théâtre du grand Sault
7644 rue Édouard, LaSalle

Réservez votre place au (514) 364-1541
ou bureau 210

Mot de la direction

par Hélène Lapierre

Nous entamons les dernières étapes de la planification stratégique accompagnés par l'équipe de Dynamo. Cette démarche a commencé par l'élaboration d'une vision commune et inspirante pour le CVML. Cette vision décrit l'objectif ultime de l'organisation et sert de guide aux activités et services futures. À travers cette démarche, il était essentiel de bien faire comprendre l'environnement dans lequel l'organisme fonctionne. Cela englobe l'analyse des forces et des faiblesses internes, ainsi que les possibilités.

Les grandes orientations et pistes d'action ressorties lors des rencontres sont réalistes, claires et mesurables. Elles sont alignées avec la vision de l'organisation et vont aider à réaliser la mission du CVML. Elles seront appuyées par des plans d'action concrets, concis et annuels. Ces plans incluent des étapes spécifiques, des responsabilités définies, un calendrier pour la mise en œuvre et les méthodes d'évaluation afin de mesurer l'impact des actions.

La planification stratégique doit être un processus continu et adaptable. Les caractéristiques et les besoins de l'organisme évoluent; il est donc essentiel de réévaluer périodiquement la stratégie permettant de rectifier le tir ou d'adapter la réalisation au besoin. Les résultats de cette démarche guideront la gestion des opérations, la prise de décision et la bonne marche des activités et services du CVML; cela, nous permettant d'atteindre les objectifs et changements souhaités à long terme.

Retour sur le 2e grand rendez-vous de la planification stratégique

Le 15 février dernier, une quarantaine de personnes ont répondu à l'invitation pour notre plus grand bonheur. Cette fois-ci, nous avons échangé sur des stratégies et des pistes d'action pour les 5 prochaines années. Encore une fois, l'intelligence collective a fait son oeuvre et de nombreuses idées ont été partagées.

Un merci chaleureux aux gens qui étaient présents au rendez-vous. Les résultats de la planification seront présentés à l'Assemblée générale annuelle le 30 mai 2024.



Calendrier d'activités

Dîner communautaire

Menu

Style Cabane à sucre

Dessert

Café/thé

8\$ / personne

Jeudi 28 mars 2024 à 12h00

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Rencontre d'information

Alimentation saine et vieillissement

Venez rencontrer les étudiant.e.s en soins infirmiers de McGill afin d'approfondir vos connaissances au sujet de l'alimentation. Voici les sujets qui seront abordés:

- Qu'est-ce qu'une bonne alimentation?
- Comprendre le guide alimentaire canadien;
- Les besoins nutritionnels en vieillissant;
- Comment modifier nos habitudes.

Jeudi 28 mars 2023 à 10h30

Local 211

Réservation obligatoire au 514-3641-1541



Calendrier d'activités

Vente de matériel d'art

Pour acheter

Vous débutez un nouveau projet artistique et vous avez besoin de matériel à faible coût ?

Venez à la vente de matériel d'art usagé pour garnir votre coffre à outils et débiter la prochaine session du bon pied.

Pour vendre

Vous avez des produits d'art en surplus ? Vous pourrez vendre ces produits en réservant une table auprès de Zineb

Contact: responsable@cvmlasalle.ca ou 514-364-1541

**Jeudi 21 mars 2024
de 10h à 12h
Local 211**



Comment chercher un logement?



Notre intervenante de milieu, Sabrina Fontaine, animera un atelier sur la recherche de logement en ligne. À cette occasion, nous pourrions également répondre à des questions telles que :

- Quels documents préparer?
- Comment se présenter au propriétaire?

Réservez votre place auprès de la Réception ou appelez le 514-364-1541.

**Jeudi 21 mars 2024
de 10h à 12h
Local 203**

Transport par Moulin Bus (réservation obligatoire)

Clinique d'impôts de l'année 2023



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

Critères d'éligibilité:

Toutes personnes de 50 ans et plus habitant LaSalle, ou qui est membre de l'organisme, étant à faible revenu (seuils de revenus maximaux pour une personne seule 28.000\$, pour un couple 33.000\$). Seules les personnes répondant à ces critères peuvent bénéficier de ce service.

CLINIQUE D'IMPÔTS
30 ans de service

Reconnaissance éternelle au travail solidaire important des bénévoles, formés par les Services d'aide fiscale de l'Agence du Revenu Canada et l'Agence du Revenu Québec.

Merci

Nous n'acceptons pas les situations fiscales complexes, telles que :

- Les travailleurs autonomes;
- 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.



Groupes de socialisation

Groupe de discussion et d'échange 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, 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 déterminés par le groupe au début de la rencontre.

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 est de se rapprocher le plus possible du dialogue : « un mode de conversation qui comporte nécessairement: raison, discernement et sagesse.»

Nouvelles de l'organisme

Nouvelles ressources dans l'équipe

Le Conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du CVML souhaitent la plus cordiale des bienvenues à deux nouvelles ressources au sein de l'organisme.



Une 4e ressource en intervention arrive au sein de l'équipe en travail de milieu auprès des aînés de la communauté et en HLM. Il s'agit de **Ouiza Serbouh**, intervenante de milieu.

Une deuxième cuisinière fera équipe avec notre cuisinière actuelle et tous les bénévoles au Café des aînés. Il s'agit de **Pélagie Uwingabire**, cuisinière.

Opportunité d'emploi au Café des aînés

Sylvie Chiasson, notre cuisinière actuellement en poste quittera malheureusement ses fonctions au mois d'août 2024 pour s'établir dans la région du Saguenay. Elle a toujours été une ressource dédiée et passionnée par son travail au sein du CVML pendant ses 9 ans de service continu. C'est une grande perte pour l'organisme et l'équipe.

Nous devons aller en recrutement d'une relève dès maintenant afin de permettre une bonne transition et transfert de connaissances. Poste permanent de cuisinier/cuisinière 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, résidence pour aînés, entreprise d'économie sociale et autres).

Le Café des aînés est 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.

Nouvelles de l'organisme

Inscriptions aux cours et ateliers : Nouvelle procédure pour les listes d'attente

Au CVML, il y a une forte demande pour plusieurs cours et ateliers. Une liste d'attente a été instaurée il y a quelques années pour chaque cours et atelier. Cependant, cette liste d'attente est devenue difficile à gérer, car il y a souvent des changements entre la date d'inscription et la date de prise de contact. Effectivement, les gens peuvent partir pour de longs voyages, s'engager dans d'autres activités ou tout simplement changer d'avis. Dorénavant, les personnes inscrites sur la liste d'attente seront contactées par ordre chronologique seulement en cas de désistement d'un participant au cours de la session.

La période d'inscription se fera maintenant en 2 étapes afin de simplifier la logistique.

Étape 1 : du 25 au 28 mars 2024

Il y aura toujours la semaine de préinscription pour vous réinscrire dans un cours ou atelier auquel vous participez présentement (même cours, même horaire).

Étape 2 : à partir du 1er avril 2024

Après cette semaine de préinscription, nous procéderons sans délai à l'inscription ouverte à tous.

Si vous souhaitez participer à un cours auquel vous n'avez jamais participé, même si vous aviez laissé votre nom auparavant, vous devrez vous présenter pour vous inscrire pendant la semaine ouverte à tous. Aucune réservation ne sera effectuée. Premier arrivé, premier servi !

Si vous avez des questions, vous pouvez appeler au 514-364-1541 ou vous présenter à notre bureau.



Nouvelles de l'organisme

Avis fermeture - Congé de Pâques

À l'occasion du Vendredi Saint (29 mars), prenez note que l'Administration et le Café des aînés seront fermés.

Tous les cours et ateliers annulés le vendredi 29 mars seront repris le vendredi 5 avril 2024.

Bon Vendredi Saint !



Service gratuit - Appels et Visites d'amitié

Visites d'amitié

Une fois par semaine, un/une bénévole peut vous rendre visite à votre domicile. Ensemble vous pouvez décider de jouer aux cartes, faire un tour dehors ou simplement discuter.

Ce service s'adresse à qui? Une personne seule de LaSalle qui se sent isolée et qui aimerait avoir une présence ponctuelle.



Appels d'amitié

Un/une bénévole vous appelle à votre domicile le jour de votre anniversaire et de temps en temps pour discuter, vous inviter à une activité ou vous parler d'un service qui pourrait vous être utile. Vous pouvez échanger en toute amitié.

Ce service s'adresse à qui? À tous les aînés de LaSalle, Lachine et Dorval.



Comment avoir accès à ces services? En communiquant avec Aziza, l'agente de liaison de la **Ligne Info Fournisseurs**



514-307-INFO(4636) ou par courriel
references@cvmilasalle.org

Tarification solidaire

Les sondages nous parlent de vous!

Par Carol-Ann Doddrige

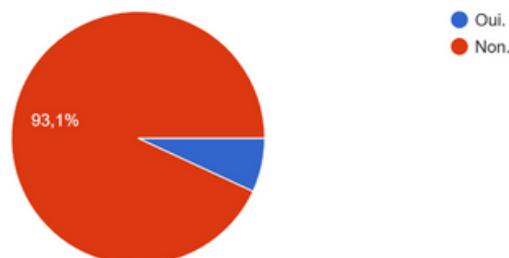
Si vous lisez l'Express religieusement, vous avez certainement vu et peut-être même répondu aux différents sondages qui y ont été publiés au courant de l'automne 2023. En fait, neuf (9) sondages ont été distribués depuis le début du projet de la tarification solidaire afin d'établir un portrait de la communauté du Centre du Vieux Moulin (CVML) et de ses besoins.

Effectivement, les utilisateurs(trices) du Café des Aînés(es), de la Popote Roulante et des cours et ateliers ont été consultés(es). Des sondages ont aussi été remplis lors du Salon des Aînés(es) à la résidence LeCavalier, ainsi que lors de la journée Portes Ouvertes du CVML. Également, un sondage a été publié en octobre dans le journal indépendant Nouvelles d'Ici.

Au final, nous avons recueilli et analysé plus de 400 réponses! Voici quelques faits saillants révélés par l'analyse de ces sondages :

- Cours et ateliers : 44% des personnes ayant répondu au sondage ont souligné que c'est l'aspect social des cours et ateliers qui les attirent vers ces services. Cette donnée confirme que le CVML accomplira sa mission de briser l'isolement, en ce cas-ci auprès des aînés(es) en situation de précarité, en rendant ses activités financièrement plus accessibles. Par ailleurs, 12 des répondants(es) ont affirmé être en mesure de soutenir financièrement l'inscription de personnes dans le besoin.

5. Êtes-vous actuellement dans une situation financière qui ne vous permet pas d'acheter suffisamment de repas au service de la Popote Roulante?
29 réponses



- En incluant les réponses anglophones, on apprend que 5 personnes (11.9% des répondants(es)) sont actuellement en situation de précarité financière.

Tarification solidaire (suite)

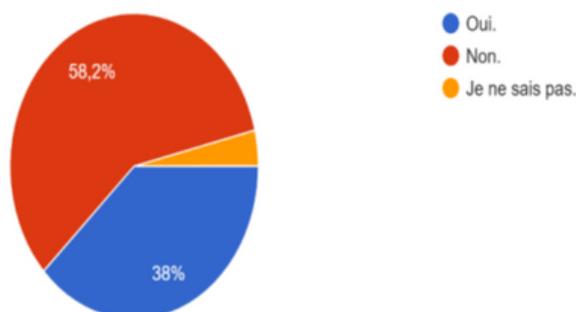
Les sondages nous parlent de vous!

Par Carol-Ann Doddridge

- Popote Roulante : 7% des répondants(es) ont déjà dû annuler le service pour cause de manque de fonds. Rappelons-nous que la Popote est un service alimentaire essentiel offert aux personnes en perte de mobilité et/ou d'autonomie. En implantant la tarification solidaire à ce service, le CVML s'assurera d'éviter que de telles situations se reproduisent en répondant à un besoin fondamental : se nourrir.
- Journal l'Express (novembre 2023) : Près de 10% des répondants(es) de ce sondage affirment être actuellement en situation de précarité financière. Puisque 8 personnes ont répondu ne pas savoir ce que la précarité financière veut dire, ce nombre pourrait être légèrement plus élevé. Sommes toutes, ce sondage révèle un pourcentage qui résonne avec les données recueillies ailleurs dans le cadre du projet de la tarification solidaire.

Vous êtes-vous déjà retrouv.e en situation de précarité financière par le passé?

79 réponses



- 38% des répondants(es) se sont déjà retrouvés(es) en situation de précarité financière.

En bref, les sondages ont bel et bien confirmé qu'une portion non-négligeable de la communauté du CVML s'est déjà retrouvée ou se trouve en ce moment même en situation de précarité financière. De ce fait, le projet de tarification solidaire du Centre adopté à la précédente planification stratégique se révèle être toujours aussi primordial pour le bien-être des aînés(es) de LaSalle et ses environs.

Lisez l'Express mensuellement pour rester au courant de l'évolution de ce projet solidaire!

Des rabais! On aime ça...

Par France De Repentigny

L'inflation nous joue des tours lorsque vient le temps de boucler notre budget. C'est pourquoi les occasions d'économiser sont recherchées. Voici donc quelques astuces qui pourraient vous aider à réduire vos factures:

Alimentation

Acheter en vrac permet, à la base, d'économiser et de réduire le gaspillage en achetant la quantité exacte requise pour faire nos recettes. Saviez-vous que les magasins **BulknBarn** offre un rabais de 15% les mercredis aux personnes de 65 ans et plus?

De plus, **Les aliments M&M** (produits surgelés) offrent aux personnes de 60 ans et plus un rabais de 10% sur tout achat de produits à prix régulier tous les mardis (en magasin ou en ligne).



Plusieurs **épiciers** offrent des rabais ponctuels sur des produits à liquider en magasin. Ils sont généralement identifiés en tant que « rabais du marchand ». Ces aubaines surprises sont souvent alléchantes. Il en va de même pour des produits affichés à 30% de rabais, notamment chez **Maxi**, lorsque la date de péremption approche. Quant à **Provigo**, les rabais à 50% sont de retour! Idéal pour un souper improvisé de dernière minute.

Saviez-vous que les suppléments et produits de soins naturels sont offerts à 10% de rabais les mardis aux gens de 60 ans et plus chez **Rachelle Béry** ?

Applications

L'application gratuite **Flipp** permet de repérer en un coup d'œil les différentes aubaines du moment. On retrouvera donc, sous l'onglet épicerie, toutes les circulaires en vigueur provenant des différentes bannières. Utile lorsqu'on dresse sa liste d'achats.

La Sauvegarde et **To Good to Go** font la promotion des produits invendus par les commerçants inscrits sur ces plateformes. On y retrouvera des **sacs surprises** offerts à prix réduit. Toutefois, vous ne saurez pas ce que contient le panier avant de procéder à l'achat, d'où l'appellation "surprise".

Flashfood et **Foodhero** sont deux applications visant le même objectif : réduire le gaspillage alimentaire tout en offrant des produits d'épicerie locales à rabais. Le magasinage se fait en ligne avant de passer prendre votre commande en épicerie.

Des rabais! On aime ça... (suite)

Par France De Repentigny

La hausse des prix déguisée qu'on nous refile en diminuant la quantité d'un produit peut être déjouée grâce à un nouveau site québécois : **100 grammes**. Ainsi, en comparant les produits selon cette quantité, impossible de se faire avoir!

Magasins à rayons

La Baie d'Hudson : 15 % (60 ans et +) le premier mardi du mois

Tigre Géant : 10 % (65 ans et +) le premier lundi du mois

Hart : 15 % (55 ans et +) le premier lundi du mois

Pharmacies

Jean Coutu : 10 % offert les mercredis aux 65 ans et plus.

Brunet : 20 % aux 60 ans et plus avec la carte privilège du commerçant.

Pharmaprix : 20 % aux 55 ans et plus le dernier jeudi du mois et 10 % de rabais en tout temps avec la carte Optimum.



Art, artisanat, librairie

Michaels : 10% de rabais pour les personnes de 65 ans et plus. Applicable également sur les produits déjà en promotion. Obtenez un rabais additionnel de 10% en mentionnant suivre des ateliers d'art au Centre du Vieux Moulin.

Renaud Bray : 10% de rabais le mercredi aux gens de 65 ans et plus.

Archambault : 10 % de rabais tous les lundis à réclamer à la caisse sur présentation d'une carte d'identité (60 ans et +).

Friperie

Le **Village des valeurs** : Offre également un rabais de 30% tous les mardis.

Chocolaterie

Laura Secord : Les 65 ans et plus obtiendront 10% de rabais le premier lundi du mois.

Pour d'autres astuces, n'hésitez pas à consulter le portail des rabais pour les personnes de 50 ans et plus : rabaisaines.com/rabais .

Nous espérons que ces suggestions vous permettront de faire le plein d'économies.

Des infos utiles

Par France De Repentigny

Fin du crédit d'impôt pour activités des aînés

Le crédit d'impôt pour les inscriptions à un programme reconnu d'activités physiques, artistiques, culturelles ou récréatives n'est plus en vigueur depuis 2022. Ainsi, ce crédit étant maintenant aboli. Aucun reçu aux fins d'impôt ne sera émis à cet effet.

Crédit d'impôt - repas congelés

Revenu Québec reconnaît le Centre du Vieux Moulin comme étant un fournisseur officiel de vente de repas à apporter, favorisant le maintien à domicile. Les aînés admissibles au crédit d'impôt doivent conserver précieusement leurs reçus remis au Centre lors d'achats de repas congelés. Ces reçus serviront à demander le crédit d'impôt.

Aucun autre reçu ne sera produit par le Centre du Vieux Moulin.



Crédit d'impôt – Maintien à domicile

Un crédit d'impôt provincial pour des services de maintien à domicile est disponible pour les personnes résidant au Québec le 31 décembre de l'année d'imposition, ayant 70 ans ou plus. Il s'adresse aux aînés habitant dans leur maison, condo, appartement ou résidence privée pour aînés.

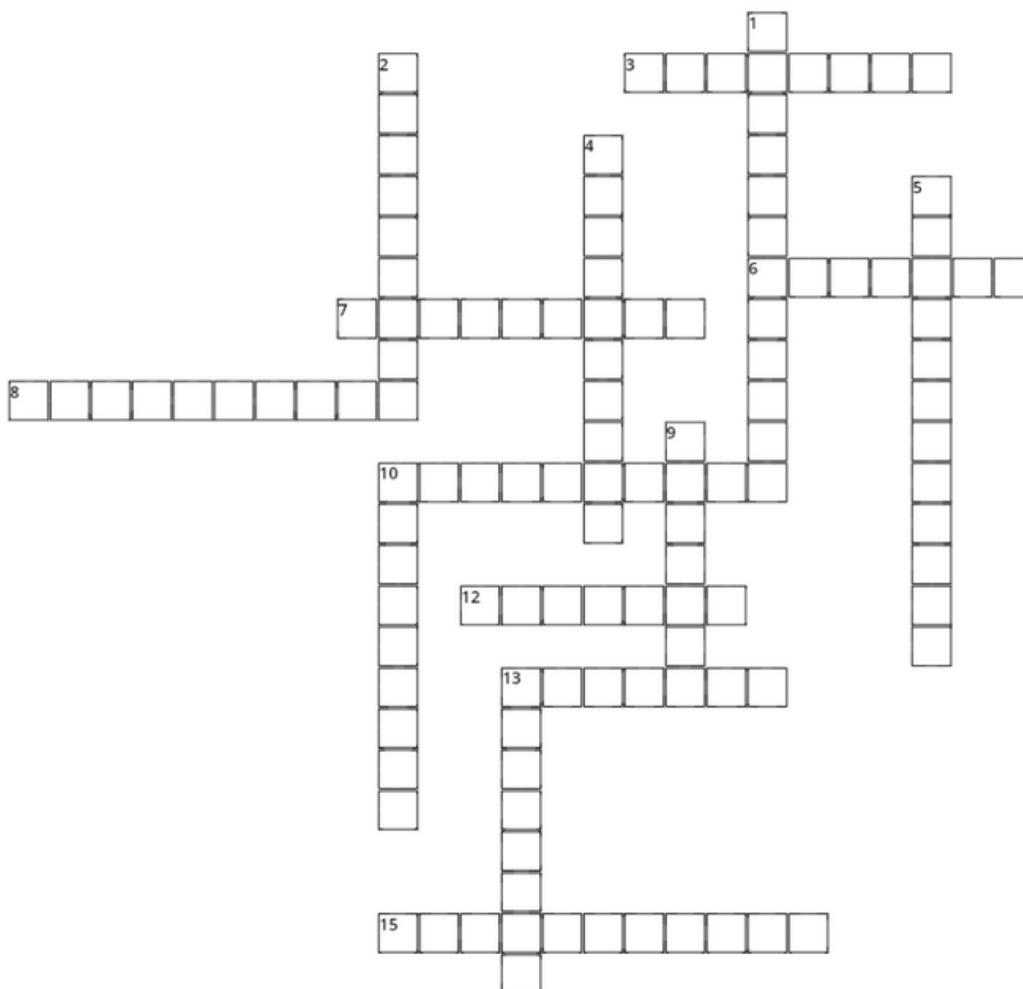
Les services admissibles sont:

- l'entretien ménager
- l'entretien de terrain et le déneigement
- les services d'aide à l'hygiène et l'habillement
- les services de soins infirmiers
- certains services liés aux repas



Les personnes répondant aux critères doivent remplir l'annexe J et l'inclure à leur déclaration d'impôt.

Section Jeux



Horizontal

3. Qui s'accroissent sur les montants en souffrance
6. Montant gagné
7. Domaine d'expertise en matière d'impôts
8. La partie remise aux gouvernements - cotisation exigée par l'État
10. Document essentiel pour faire ses impôts (Avis de...)
12. Deuxième palier d'imposition
13. Formulaires qu'on joint à la déclaration
15. Document à remplir pour faire ses impôts

Vertical

1. Salaire, montants gagnés (synonyme)
2. Permet de réduire le montant imposable
4. L'un des deux paliers gouvernementaux
5. Qui paie des impôts
9. Relevés indiquant les montants gagnés (Relevés...)
10. Il doit être agréé
13. Fréquence des impôts