

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

- Gros plan sur l'assemblée générale annuelle

Calendrier des activités

- Dîner communautaire
- Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité
- Rencontre d'information : les mythes liés au vieillissement
- Les membres du CVML exposent à la Galerie Trois C
- Atelier journalisme citoyen
- Allions-nous

Nouvelles de l'organisme

- Appel au bénévolat
- Avis de fermeture : lundi 20 mai
- La chorale en spectacle
- Ligne info-fournisseurs
- Tarification solidaire

Actualités

- Appel à la gentillesse
- Gratuité dans les musées
- Régime canadien - soins dentaires

Section Jeux

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



UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que la compassion est humaine.

#CultivonsLaCompassion

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024

Du 6 au 12 mai prochain aura lieu la 73e édition de la santé mentale qui vise à sensibiliser la communauté et à transformer les croyances et les perceptions à l'égard de la santé mentale.

Cette année, le thème de la Semaine de la santé mentale est « L'apaisement par la compassion ». Tout au long de la semaine, nous vous encourageons à faire preuve de compassion, non seulement en reconnaissant la souffrance, mais aussi en faisant preuve de sollicitude et de gentillesse. La compassion peut commencer à l'intérieur de soi, s'étendre aux gens de notre entourage et, pourquoi pas, aux gens de l'ensemble du Canada. Par exemple, vous pourriez vous faire un compliment à vous-même, aider un membre de votre famille ou faire du bénévolat dans votre communauté. Pour vous aider à consigner vos efforts, nous avons créé ce journal contenant une page pour chaque jour de la semaine, dans lequel vous pouvez noter les gestes que vous accomplissez par compassion (n'hésitez pas à répéter cet exercice pendant l'année!)

Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

Le 31 mars 2024 dernier était la fin de notre année financière 2023-2024. Encore une année remplie de belles réalisations au sein du C.V.M.L.. Vous êtes donc conviés le 30 mai prochain à l'Assemblée générale annuelle des membres. La tenue d'assemblées des membres représente bien plus que le simple respect d'une obligation légale pour l'organisation. C'est à travers les assemblées que le fonctionnement démocratique d'un organisme prend tout son sens.

L'assemblée des membres joue plusieurs rôles clés au sein de l'organisme comme par exemple, l'élection des administrateurs, le mandat de la firme comptable et le dévoilement des réalisations et perspectives d'avenir de l'organisme.

Pour assister à l'assemblée, vous devez être membre en règle et renouveler votre carte de membre à partir du 1er avril 2024.

Lors de cette assemblée aura lieu la présentation du rapport d'activités et les résultats de la planification stratégique. Vous pourrez prendre connaissance des actions qui seront priorisées pour la prochaine année et ce, en lien avec la vision redéfinie et les 4 grandes orientations.

Pour toute question concernant cette assemblée, vous êtes les bienvenus à venir me rencontrer à mon bureau, local 212.

Avis de convocation Assemblée générale annuelle

Jeudi 30 mai 2024 à 13h30

Théâtre du Grand-Sault

Ordre du jour

1. Élection d'un (e) président (e) d'assemblée.
2. Élection d'un (e) secrétaire d'assemblée.
3. Vérification du quorum.
4. Ouverture de l'assemblée.
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 23 mai 2023.
7. Présentation et adoption des états financiers vérifiés 2023-2024
8. Ratification des actes du Conseil d'administration.
9. Nomination d'un vérificateur comptable.
10. Présentation du Rapport annuel d'activités 2023-2024
11. Planification stratégique 2024-2031
12. Plan d'action 2024-2025.
13. Nomination d'un(e) président(e) d'élection, d'un (e) secrétaire d'élection et de deux scrutateurs.
14. Mise en candidature.
15. Élection des nouveaux administrateurs.
16. Présentation du nouveau Conseil d'administration.
17. Levée de l'assemblée.

Assemblée générale annuelle

Vision et grandes orientations

Vision

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, un lieu à nous, où l'on cultive le sentiment d'appartenance, de sécurité et d'épanouissement dans notre grande communauté inclusive vibrant à la vitalité des diversités, avec, par et pour les personnes de 50 ans et plus.

Grandes orientations 2024-2031 (5 ans)

- Le CMVL est dans un lieu identifié dans lequel nous avons une pleine autonomie et qui répond aux besoins d'espaces adaptés et évolutifs de l'organisme et du milieu.
- Le CMVL a enrichi son offre d'activités et ses services abordables rejoignant le plus de diversité, à l'image de la communauté, en considérant leurs intérêts variés.
- Les bénévoles du CVML rayonnent et font grandir l'entraide à travers l'ensemble de la communauté générant un réseau solidaire.
- Le CMVL poursuit son engagement dans le partage d'expertises et le développement de partenariats porteurs afin d'agir sur les enjeux prioritaires identifiés par le milieu.

Mise en nomination au Conseil d'administration

Le Conseil d'administration est constitué uniquement de membres en règle de l'organisme et élus à l'Assemblée générale annuelle. Ce sont des mandats de deux ans pour un maximum de 10 ans.

Cette année, il y a quatre postes en nomination. Les membres actuels du CA ayant des postes en nomination souhaitent poursuivre leur engagement pour un autre mandat de deux ans. Par contre, s'il y a d'autres membres qui sont intéressés, vous êtes les bienvenus à soumettre vos candidatures. À ce moment là, il y aura une période d'élections lors de l'Assemblée.

Le formulaire de mise en candidature est disponible au bureau. Les candidatures doivent être appuyées par 5 membres en règle 2024. Vous avez jusqu'au vendredi 16 mai 2024 pour déposer le formulaire à l'attention de la direction. Toute candidature doit répondre à la vision de l'organisme et être retenue par le Comité de sélection qui se charge de faire l'analyse des candidatures.

Assemblée générale annuelle

Engagement des membres du Conseil d'administration (CA)

- L'acceptation d'un poste au CA signifie l'acceptation d'être au service du CVML, d'avoir les compétences requises et être retenu par le Comité de sélection. (finances, gestion, administration, organisations communautaires, santé et services sociaux, intervention ou en philanthropie)
- L'engagement se traduit par des compétences, des attitudes et des comportements orientés vers la réalisation de la mission du CVML au bénéfice des personnes qui ont recours aux services ;
- Chacun doit être capable légalement de contracter et être solvable ;
- Préserver en toutes circonstances la confidentialité des renseignements obtenus lors des débats, échanges et discussions du CA ou des comités de travail et qui ne sont pas destinés à être communiqués ;
- Éviter et déclarer toute situation où ils seraient en conflit d'intérêt, c'est-à-dire toute situation où ils pourraient trouver un avantage personnel, direct ou indirect ;
- Déclarer tout lien de parenté direct avec tout autre membre du CA, afin d'éviter que deux ou plusieurs membres d'une même famille ne siègent au conseil ;
- Se donner des outils d'information et de formation pour connaître leur rôle et leur imputabilité face aux décisions prises ;
- Connaître les responsabilités d'un CA, ces dernières concernant généralement la mission, l'orientation et la gestion financière de l'organisme ainsi que les obligations légales de prudence, diligence, honnêteté et loyauté des administrateurs ;
- Connaître les responsabilités et les tâches spécifiques du poste que chacun occupe au sein du conseil et s'impliquer dans des sous-comités de travail ;
- Respecter, après l'expiration de leur mandat, la confidentialité de tout renseignement, débat, échange et discussion de quelque nature que ce soit dont ils ont eu connaissance dans l'exercice de leurs fonctions au sein du CA ;
- Dans le cas où un membre du CA serait également usager ou bénévole, une attention particulière doit être apportée afin de ne pas confondre son rôle dans le quotidien ;
- Tout nouveau membre du CA doit se conformer à la politique de vérification des antécédents.

Calendrier d'activités

Dîner communautaire

Menu

Cuisse de poulet et légumes

Dessert

Café / thé

8\$ / personne

Jeudi 30 mai 2024 à 12h00

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

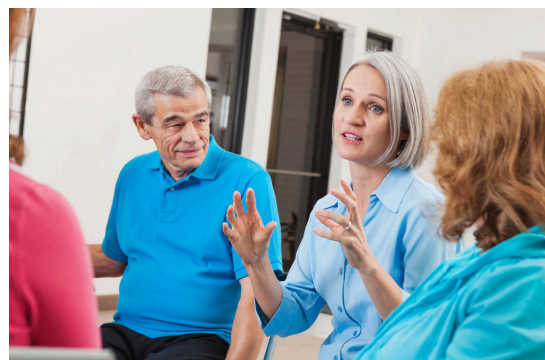
Suivra l'Assemblée générale annuelle

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité

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.



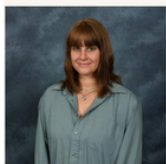
Rencontre #4
Jeudi 02 mai 2024
De 9h30 à 12h00
Local 203
C'est gratuit

Calendrier d'activités

Rencontre d'information

Démystifier les mythes liés au vieillissement

Qui sommes-nous ?



Florence Landry-Lehoux,
étudiante à la maîtrise en
psychologie



Shannie Roberge,
étudiante au doctorat en
neuropsychologie

Thèmes de la rencontre

Vieillesse normale/accéléré

Outils de prévention

Notre projet de recherche



Mercredi 22 mai à 10h00, local 208

Réservez votre place

Moulin bus disponible sur demande

Souhaitez-vous exposer une œuvre de votre réalisation?

Si vous étiez inscrit à un atelier d'art entre **septembre 2023** et **juin 2024**, nous vous encourageons à communiquer avec votre professeur ou la responsable du milieu de vie pour étudier la possibilité de vous inscrire à l'exposition.

Toutes les formes d'expression artistiques sont bienvenues.

Le nombre de places est très limité.

Contact:

responsable@cvmlasalle.org

514-364-1541



Calendrier d'activités

Atelier journalistique

Envie de découvrir le journalisme citoyen encadré par des journalistes professionnels? En partenariat avec **Nouvelles d'ici**, nous vous offrons une série de 6 ateliers gratuits.

À l'issue de cette série d'ateliers pratiques et interactifs, vous aurez :

- Développé une bonne connaissance du fonctionnement d'un média écrit numérique et du rôle du journalisme en démocratie ainsi que de l'actualité locale
- Acquis une bonne compréhension des valeurs, principes et règles journalistiques
- Réalisé des entrevues ou des reportages écrits et photos dans les locaux du CVML ou à proximité
- Proposé, préparé, écrit et révisé de 2 à 3 articles sur des sujets locaux pour qu'ils soient publiés dans Nouvelles d'ici!
- Échangé et travaillé avec des journalistes professionnels locaux ainsi que des personnes qui font l'actualité de votre arrondissement



Jardin collectif dans la cours d'Allion



Cet été, l'organisme Allions-Nous lance le projet *Allions-nous dans la cour*, une initiative qui transformera la cour de l'ex-école Allion en un véritable havre de vie convivial pour notre communauté permettant de se rassembler. Allions-Nous est à la recherche de personnes intéressées à s'investir pour **le jardin collectif**.

Une première rencontre est prévue afin d'organiser le jardin collectif. Lors de cette réunion d'environ 1 heure, nous aurons l'occasion de :

- Créer le comité du jardin qui sera responsable de la gestion du jardin
- Décider des moyens de communication entre les membres du comité
- Établir le fonctionnement du jardin collectif
- Planifier la plantation

Date et heure : Samedi 4 mai à 10h

Lieu : Destination travail, au 7576, rue Centrale, LaSalle

Nouvelles de l'organisme

Appel au bénévolat

Grâce à la précieuse implication des bénévoles, le Centre du vieux Moulin de LaSalle offre plusieurs services qui permettent d'aider les personnes âgées habitant à LaSalle à affronter les difficultés de la vie quotidienne. Aujourd'hui, nous faisons cet appel pour vous encourager à apporter votre aide dans les services suivants:

Livraison popote roulante



Participer à la livraison des repas chauds en tant que chauffeur ou/et baladeur. La livraison se fait tous les lundis, mercredis et vendredis. Vous pouvez choisir un ou plusieurs jours ainsi que la fréquence qui vous convient selon votre disponibilité: bimensuelle, hebdomadaire, plusieurs fois par semaine, sur appel etc.

Transport accompagnement



Accompagnez une personne âgée lors de son rendez-vous médical ponctuel selon vos disponibilités.

Vous serez remboursé pour le trajet et aurez une carte de stationnement à votre disposition.

AVIS de fermeture

Nous portons à la connaissance des membres et bénévoles du Centre du Vieux Moulin LaSalle que les bureaux ainsi que le Café des Aînés seront
fermés : Congé férié

Lundi 20 mai 2024



Par conséquent, tous les cours initialement prévus le 20 mai seront repris le lundi 10 juin

Nouvelles de l'organisme

Spectacle de la chorale "Choeur à coeur"



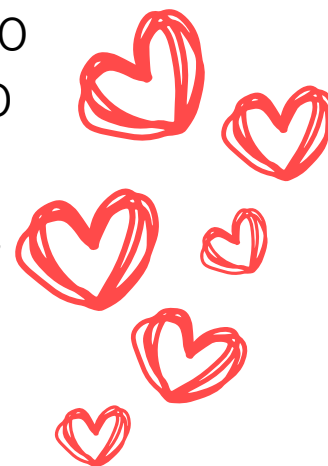
Vendredi 3 mai 2024 à 19h00
Samedi 4 mai 2024 à 14h00

Au théâtre du Grand Sault,
7644 rue Édouard, LaSalle

Prix des billets:

15\$/billet adulte et 8\$/billet enfant (12 ans et moins)

Faites vite ! Les places sont limitées.



Recherche de fournisseurs de services

Le beau temps arrive!

Vous êtes une personne habile, bricoleuse, ou êtes une entreprise offrant des services?

La ligne Info-fournisseurs est à la recherche de paysagistes, peintres, personnes pour lavage des vitres, entretien ménager, ou tout autre service à domicile pour faire partie de notre banque de fournisseurs.

Ces services s'adressent à une clientèle de 50 ans et plus à LaSalle, Lachine et Dorval.

Contact:

Aziza, l'agente de liaison
references@cvmlasalle.org

f ligne info fournisseur
514-364-1541



Mr Landry

Fier d'être une ressource engagée pour les aînés en leur offrant des services sécuritaires et fiables à domicile.

Tarification solidaire

Retour sur le plan des communications

Par Carol-Ann Doddridge

Le 4 avril dernier a eu lieu un atelier participatif animé par la firme-conseil Espace Stratégies au sujet des communications liées à la Tarification Solidaire.

Des membres des différents secteurs de l'équipe y ont participé afin de porter un regard varié et inclusif sur le plan des communications qui a fait consensus au cours de l'atelier.

Nous y avons non seulement élaboré le plan de communication lié à la tarification solidaire prochainement lancée au Centre du Vieux Moulin, mais également le lexique qui s'y rattache.

Effectivement, le plus grand défi de ce projet, selon la littérature et les nombreuses entrevues que nous avons dirigées auprès d'organisations appliquant actuellement un tel système tarifaire, serait l'aspect des communications.

Ainsi, nous avons fait équipe avec Espace Stratégies afin de mettre tous les efforts nécessaires au succès des communications associées à la tarification solidaire du Centre, d'où l'élaboration d'un lexique qui sera largement diffusé pour la compréhension des membres, des bénévoles, des bénéficiaires, des aîné.e.s de LaSalle, des partenaires, de tous ses résident.e.s .

Voici par exemple quelques termes au lexique officiel de la tarification solidaire :

Solidarité

Être là les uns pour les autres



Équité

Qui est juste pour tous selon leurs circonstances



Photo : Syndicat des travailleurs et travailleuses des postes

Intégrité

Lorsque nos actions correspondent à nos paroles

Actualités

Du 6 au 12 mai prochain aura lieu la 73e édition de la semaine de la santé mentale qui vise à sensibiliser la communauté et à transformer les croyances et les perceptions à l'égard de la santé mentale.



De quoi s'agit-il? La compassion!

La compassion, c'est cette vive émotion qui nous pousse à agir pour atténuer la souffrance. Le dalaï-lama, en tant qu'expert de la compassion, la définit comme « une sensibilité à sa propre souffrance et à celle d'autrui, accompagnée d'un engagement à tenter de l'apaiser et de la prévenir ».

Bien que la philosophie de la compassion remonte à des temps immémoriaux, les études portant sur cette notion se sont multipliées ces quinze dernières années. Ses bienfaits pour la santé mentale expliquent en grande partie l'intérêt qu'on lui porte. Des recherches scientifiques convaincantes montrent que le fait de témoigner de la compassion à autrui, de recevoir de la compassion et de s'autoriser à faire preuve d'autocompassion est très bénéfique pour notre santé mentale.

Définition de l'autocompassion

L'autocompassion, c'est nous accorder à nous-mêmes autant de bienveillance que nous en offririons à nos proches et à d'autres personnes.

Par exemple, lorsque nous faisons face à des difficultés, à un échec ou à des doutes personnels, nous pouvons reconnaître notre souffrance au lieu de l'ignorer, et nous apporter du réconfort et de l'attention. C'est aussi reconnaître que tout le monde rencontre des obstacles sur son chemin, car cela fait simplement partie de la vie.

Les trois piliers de l'autocompassion

1. La bienveillance envers soi par opposition au jugement de soi : faire preuve de gentillesse et d'acceptation envers soi-même lorsqu'on vit des difficultés ou qu'on a commis une erreur, plutôt que de se juger sévèrement.

2. L'humanité commune par opposition à l'isolement : reconnaître que personne n'est parfait et que tout être humain traverse des épreuves; C'est ce que nous avons tous et toutes en commun.

3. La pleine conscience par opposition à la sur-identification : prendre conscience de ses pensées et émotions douloureuses, et s'en distancier pour les voir telles qu'elles plutôt que de les laisser nous submerger.

Source : Association canadienne pour la santé mentale
www.SemaineSanteMentale.ca

Gratuité dans les musées

Par France De Repentigny

Saviez-vous que plusieurs musées offrent la gratuité aux résidents du Québec le premier dimanche du mois ? Une belle façon d'enrichir sa culture générale en explorant divers domaines tels que l'art, l'histoire, l'ethnologie, l'archéologie et les sciences.

Voici une liste des musées participants à Montréal qui pourraient vous intéresser :

- Château Dufresne
- Musée Marguerite Bourgeoise
- Musée d'art contemporain de Montréal
- Musée des maîtres et artisans du Québec
- Centre canadien d'Architecture
- Musée de l'holocauste Montréal
- Musée McCord Stewart
- Écomusée du fier monde
- Musée des hospitalières de l'Hôtel Dieu de Montréal
- Zoo Ecomuseum
- Prison des Patriotes
- Les Forges de Montréal
- Maison Saint-Gabriel



Vous prévoyez voyager au Québec durant vos prochaines vacances? Profitez-en pour découvrir les musées en région. Consultez l'hyperlien suivant pour découvrir les musées offrant l'accès libre et ainsi que leurs conditions.

<https://www.quebec.ca/culture/musees/gratuite-musees>

Pour connaître les heures d'ouverture et les modalités en vigueur (réservation en ligne), renseignez-vous directement auprès des musées participants.

Régime canadien de soins dentaires pour les aînés

Par France De Repentigny

Qu'est-ce que c'est ?

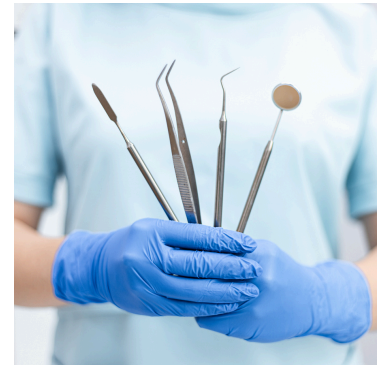
Ce régime, permettant de couvrir certains frais buccodentaires, s'adresse aux aînés de plus de 65 ans résidant au Canada.

Qui peut s'en prévaloir?

- Les aînés dont le revenu familial net est inférieur à 90,000\$.
- Les personnes n'ayant aucune couverture d'assurance dentaire (par ex : un régime privé)
- Vous devrez avoir produit votre déclaration de revenu (impôts)

Comment adhérer ?

Les personnes concernées recevront une lettre de Service Canada les invitant à faire une demande d'inscription au Régime canadien de soins dentaires.



Est-ce que tous les soins dentaires sont couverts ?

Non. Certains soins pourraient ne pas être couverts, auquel cas, vous devrez assumer une partie des coûts. Il est recommandé de demander une estimation préalable des coûts avant tout soin pour évaluer la portée des coûts que vous devrez assumer, le cas échéant.

Quel est le taux de remboursement ?

La couverture varie selon le revenu familial net. Si votre revenu annuel déclaré, au moment de faire votre demande est de moins de 70,000\$, les frais seront couverts à 100%. Entre 70,000\$ et 79,999\$, le taux de remboursement s'élèvera alors à 60% tandis qu'un revenu entre 80,000\$ et 89,999\$ équivaudra à 40% de remboursement des frais.

Le processus d'inscription est progressif; ainsi, les étapes d'inscription se font par strates d'âge. Les personnes de plus de 72 ans, admissibles au Régime, devraient avoir déjà reçu leur lettre d'invitation de Service Canada les invitant à s'inscrire au programme. Les personnes, entre 65 et 71 ans, recevront quant à elles la lettre d'invitation au courant des prochains mois, si ce n'est déjà fait.

Pour plus d'informations concernant le régime de soins dentaires, n'hésitez pas à consulter le site web suivant :

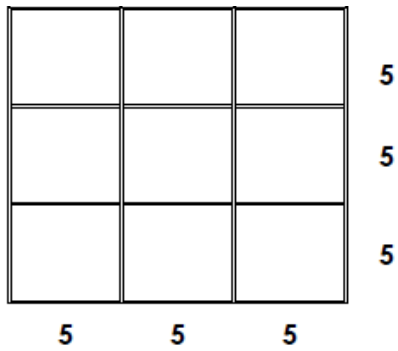
<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/regime-soins-dentaires/contactez.html>

Pour communiquer avec un agent de Service Canada au sujet du Régime canadien de soins dentaires : 1-833-537-4342

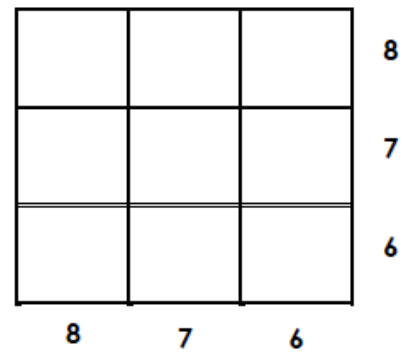
Section jeux

Placez les chiffres ci-dessous dans les cases vides pour que chaque ligne et chaque colonne donnent la somme indiquée. Plusieurs solutions sont possibles.

a) Chiffres à placer :
1 1 1 2 2 2 2 2 2



b) Chiffres à placer :
4 4 4 3 2 2 1 1 0



Combien de triangles dans cette figure ?

