

# 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
- Rapport annuel d'activités
- Plan d'action 2024-2025

## Calendrier des activités :

- Avis de fermeture
- Dîners communautaires - Été
- Les activités et services de l'été
- Cours et ateliers Été et Automne 2024
- Invitation : Journée portes ouvertes, programme

## Nouvelles de l'organisme:

- Appel aux bénévoles
- Nouveau système téléphonique
- Tarification solidaire

## Actualités

- Nouveau réseau autobus
- Animal de compagnie - Urgence

## Section Jeux

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)

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

## Rapport annuel d'activités

"Chaque geste posé est une chance de faire la différence dans sa communauté".



Du 1er avril 2023 au 31 mars 2024

Organisme communautaire et de bénévolat au service des personnes de 50 ans et plus, un milieu de vie et d'entraide

**Vous pouvez consulter le Rapport annuel d'activités 2023-2024 via le site Internet au [www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org) ou demander une copie papier à l'Administration - local 210**

# Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

## Retour sur l'Assemblée générale annuelle 2024

Tout d'abord, j'aimerais remercier en mon nom personnel, et au nom du Conseil d'administration, tous les **membres et nombreux partenaires** qui étaient présents à l'Assemblée générale annuelle 2024.

Le Rapport financier annuel de la période du 1er avril 2023 au 31 mars 2024 a été présenté par la firme APSV comptable. L'organisme termine l'année en bonne situation financière. La directrice générale a présenté le Rapport annuel d'activités et le Plan d'action 2024-2025. La coordonnatrice en développement social a fait part des résultats de la planification stratégique. La chargée de projet a résumé les démarches de la tarification solidaire. Il y eu présentation de l'équipe via un casse-tête en forme de coeur et des mots clefs liés à la planification stratégique.



## Plan d'action 2024-2025

Voici les **stratégies d'action pour l'année 2024-2025**.

- Finaliser le Plan d'affaires pour un projet de développement. Plus d'espace et d'autonomie; Visibilité intérieure et extérieure du CVML
- Développer une politique d'achat plus inclusive et adaptée
- Consolider le volet bénévolat, l'équipe du Café, et celle d'intervention de milieu et du développement social
- Consolider le financement de la Ligne Info fournisseurs et du Moulin Bus
- Optimiser la promotion des activités et services
- Actualiser les outils de communication
- Créer plus d'activités ponctuelles
- Implanter progressivement la tarification solidaire
- Acquérir et déployer une nouvelle base de données
- Finaliser et adopter la politique sur la confidentialité (Loi 25)
- Redéfinir le rôle du CVML à la Table de concertation des aînés de LaSalle

**L'administration et le Café des Aînés, seront fermés aux dates suivantes cet été :**

**Avis  
de fermeture**

**Tous les vendredis après-midi  
du 28 juin au 30 août 2024  
(horaire d'été)**

**Lundi 1er juillet 2024:  
Jour férié**

## Calendrier d'activités

### Dîner communautaire - Juin 2024

#### Menu

Spaghetti sauce à la viande

Dessert

Café / thé

8\$ / personne

**Mardi 25 juin 2024 à 12h00**

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

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



# Calendrier d'activités

## Dîner communautaire - Juillet 2024

### Menu

Pain viande

Dessert

Café / thé

8\$ / personne

**Jeudi 25 juillet 2024 à 12h00**

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

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



## Dîner communautaire - Août 2024

### Menu

Macaroni chinois

Dessert

Café / thé

8\$ / personne

**Jeudi 29 août 2024 à 12h00**

Inscription obligatoire

514-364-1541 ou bureau 210

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



# Calendrier d'activités

## Venez partager un repas au Café des aînés



L'équipe du Café vous attend le matin ou le midi avec du bon café, des repas, collations et desserts maison.

Profitez de la période estivale pour faire découvrir le Café à d'autres personnes, partagez auprès de vos voisins et amis, et amenez votre visite estivale.

### À l'attention de la clientèle du Café des Aînés



**Veillez faire attention de ne pas jeter par mégarde des cuillères et des fourchettes dans la poubelle en vidant vos cabarets**



**Nous vous demandons également de remettre les verres à eau dans le bac prévu à cet effet après utilisation**

**Ensemble, préservons la durabilité des effets du CVML**

# Calendrier d'activités

## Les activités et services de l'été

Pendant la période estivale, l'ensemble des services et certaines activités se poursuivront.

Voici la liste des **services en opération** cet été:

- Programme PAIR - appels de sécurité
- Popote roulante
- Transport accompagnement - RV médiaux
- Ligne Info-fournisseurs
- Intervention de milieu
- Le Café des aînés
- Moulin Bus

Voici les **activités proposées**

- Diners communautaires
- Groupes de discussion
- Cours liés au bien-être
- Ateliers d'art



En cas de chaleur extrême, il est possible de venir au Centre pour vous rafraîchir (endroit climatisé).

## Présence et participation dans la communauté

L'équipe du CVML sera présente lors de certaines activités et événements. En voici quelques exemples:

- Kiosque à la fête de quartier du Bronx
- Présence dans les jardins communautaires de la Cour Allion
- Porte à porte avec le SPVM et les intervenants de milieu
- Présence des intervenants de milieu à divers événements locaux



## Cours et ateliers

Il est toujours temps de vous inscrire aux cours et ateliers de la session d'été qui débutera le 2 juillet 2024; ainsi que la session d'automne 2024 qui démarrera le 30 septembre. Il reste encore quelques places disponibles dans les cours suivants:

### Ateliers d'art - Été 2024

- Croquis Extérieur mardi de 9h à 12h (4 cours)
- Calligraphie mardi de 13h à 16h (2 cours)
- Fabrication Pastel sec mardi de 13h à 16h (2 cours)
- Dessin de portrait mardi 13h à 16h (1 cours)
- Floral (Différentes techniques ) jeudi de 13h à 16h (4 cours)
- Peinture floral à l'aquarelle jeudi de 13h à 16h (1 cours)
- Peinturer un jardin impressionniste à l'aquarelle jeudi de 13h à 16h



### Cours liés au bien-être - Été 2024

- Posture et équilibre mardi 12h15 à 13h15
- Tonus et stretching mardi 13h15 à 14h15
- Essentrics mardi 13h30 à 14h30
- Etirement et activation musculaire mardi 14h15 à 15h15
- Marche et étirements mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h
- Tonus et stretching mercredi 9h15 à 10h15
- Yoga sur chaise mercredi 10h15 à 11h15 et de 11h15 à 12h15
- Parcours sportif mercredi 13h15 à 14h15
- Tonus et musculation mercredi 14h15 à 15h15
- Essentrics douceur jeudi 9h à 10h
- Essentrics jeudi 10h à 11h
- Yoga douceur jeudi 12h à 13h

# Calendrier d'activités

## Cours et ateliers

### Ateliers d'art - Automne 2024

- Chant lundi 10h à 12h
- Tricot mardi 9h à 12h
- Peinture mardi 13h à 16h
- Sculpture mardi 9h à 12h et de 12h30 à 15h30
- Aquarelle mardi 13h à 16h
- Peinture décorative mercredi 9h à 12h
- Peinture mercredi 9h à 12h
- Chorale mercredi 9h30 à 12h
- Initiation peinture jeudi 9h à 12h
- Peinture décorative vendredi 12h30 à 15h30
- Aquarelle vendredi 13h à 16h
- Dessin vendredi 13h à 16h



### Cours liés au bien-être Automne 2024

- Essentrics slow flow lundi 9h à 10h
- Yoga Douceur/chaise lundi 11h à 12h
- Yoga Douceur/chaise lundi 13h à 14h
- Étirement et équilibre lundi 14h à 15h
- Essentrics douceur mardi 15h à 16h
- Tonus & Stretching mardi 14h à 15h et de 15h à 16h
- Yoga chaise mercredi 10h15 à 11h15 et de 11h15 à 12h15
- Parcours sportif mercredi 13h à 14h
- Tai chi Chen mercredi 13h à 14h et de 14h à 15h
- Essentrics jeudi 13h à 14h, de 14h à 15h et de 15h à 16h
- Posture et équilibre vendredi 12h15 à 13h15

**Rendez-vous au bureau 210 pour vous inscrire.  
Pour plus d'informations: 514-364-1541**

# Calendrier d'activités

## Invitation à la journée Portes ouvertes

Le Centre du Vieux Moulin LaSalle vous invite à sa journée Portes ouvertes. C'est une belle occasion de découvrir les différents services et activités et de débiter agréablement la nouvelle saison.

Il y aura des ateliers gratuits, dîner, conférence, exposition, Etc.  
Venez en grand nombre !



**Voir ci-après le programme de la journée**

# Calendrier d'activités

## Programme de la journée Portes ouvertes

Jeudi 5 septembre 2024

### Exposition d'art

à partir de 10h00, Galerie des Trois C

Du 5 au 19 septembre 2024, les cimaises de la galerie des **Trois C** vont accueillir les œuvres des participants aux ateliers d'art organisés au Centre du Vieux Moulin LaSalle. Portraits, paysages, sculptures en bois, broderie japonaise, peinture décorative, et bien d'autres disciplines seront en vedette. Nous vous invitons vivement à assister au vernissage pour encourager les 80 artistes!



### Conférence avec le commandant Piché

À 14h00, Théâtre du Grand Sault

L'histoire de l'aviation civile a été marquée par un événement des plus importants. Commandant de bord, Robert Piché sauve la vie des passagers d'un vol le 24 août 2001 après que les deux moteurs se sont éteints. Rencontre privilégiée avec cet homme qui fait la différence à sa manière.

Laissez-passer offerts aux 80 premières personnes qui se présentent au Centre le 5 septembre 2024.

### Ateliers gratuits et démonstrations

À partir de 10h00

Venez essayer gratuitement des cours et ateliers d'art ainsi que de bien être. Les professeurs du CVML vous initieront via des démonstrations à des univers de créativité et de mouvement pour vous aider à découvrir et développer de nouveaux centres d'intérêts.

### Au café des aînés : Dîner et collations

À partir de 7h00



Envie de prendre un café ou de manger en bonne compagnie? Le circuit d'activités que nous vous préparons lors de la journée Portes ouvertes vous permettra également de découvrir nos services alimentaires du Café des aînés.

L'équipe du Café vous préparera un dîner réconfortant et beaucoup de petites douceurs faits maison.

# Nouvelles de l'organisme

## Appel aux bénévoles

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:



### Transport accompagnement

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

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

## Aide à l'approvisionnement

La tâche consiste à conduire la camionnette du CVML pour se rendre à Moisson Montréal afin de récupérer les denrées alimentaires pour la préparation des repas de la popote roulante. La personne doit charger la camionnette et la décharger. Il faut donc être en bonne forme physique et être en mesure de lever des charges de 10 kilos .



**Horaire : Mardi de 8h30 à 12h00**  
**Permis de conduire obligatoire**

**Merci à Michel Dault, bénévole, qui a débuté le 04 mai 2024. Nous cherchons une deuxième personne pour remplacer ou se partager l'horaire hebdomadaire de temps en temps.**

# Nouvelles de l'organisme

## Nouveau système téléphonique

Par France De Repentigny

Nous avons récemment adopté un nouveau système téléphonique, car l'ancien était devenu désuet et moins performant. Vous avez sans doute remarqué quelques changements tels : la musique d'ambiance lors de l'attente, la messagerie vocale qui vous indique la démarche à suivre pour laisser un message, une meilleure qualité du son, etc. Dans le but d'éclaircir certains points, voici les réponses aux questions soulevées:

### **Lorsque j'appelle au Centre, pourquoi me met-on en attente ?**

Il arrive que nous ne puissions répondre immédiatement à votre appel. En effet, le poste téléphonique à la réception peut recevoir jusqu'à 3 appels en même temps. Nous répondons alors aux appels en ordre de priorité de réception.



### **Pourquoi la mise en attente est parfois longue ?**

Outre les 3 appels simultanés, nous recevons en même temps des personnes au poste d'accueil devant être servies. Il arrive parfois qu'une file d'attente se soit formée avant la réception de votre appel.

### **Combien d'appels téléphoniques recevez-vous en moyenne ?**

Nous recevons en moyenne 500 à 600 appels par mois au poste de la réception.

### **Lorsqu'on me transfère à un poste, le message automatique m'indique 2 options soit : d'appuyer sur le dièse (#) ou le zéro (0) pour la réception. Que dois-je faire ?**

Pour laisser un message dans la boîte vocale du destinataire, vous devez faire le dièse et ensuite laisser votre message vocal après le bip sonore. Si vous appuyez sur la touche zéro (0), vous revenez automatiquement au poste de la réception sans avoir laissé votre message.

### **J'ai remarqué que parfois, une personne bénévole me répond.**

Effectivement, nous avons recours à des personnes bénévoles ayant reçu une formation de base. Leur tâche principale est l'aide à la prise d'appels téléphoniques afin d'alléger le temps d'attente et ce, en vue d'améliorer le service à la clientèle. Des informations de base peuvent être transmises au besoin mais leur tâche spécifique est de prendre votre message et d'adresser votre requête à la bonne personne. Votre courtoisie à leur endroit est appréciée.

# Tarification solidaire

## Récapitulatif de la phase 1 du projet

Par Carol-Ann Doddridge

Nous en sommes aujourd'hui à la clôture éminente de la phase 1 du projet de tarification solidaire et fin prêts.es pour son implantation graduelle!

Après avoir pris connaissance des études de marché et de faisabilité, des portraits territoriaux, du rapport de projet et du rapport de sondage ainsi que des prévisions budgétaires, le CVML est fin prêt à mettre de l'avant la tarification solidaire.

Selon les recommandations émises par la firme-conseil qui nous a accompagnés.es, ainsi que selon mes propres analyses et observations élaborées au courant du projet, l'implantation des nouveaux modèles de prix se fera par bloc, chaque bloc représentant un système de tarification distinct. Dans le but de rendre la compréhension et l'adhésion la plus accessible possible, ces blocs seront eux-mêmes implantés graduellement.

Avec un plan de communication et un lexique élaboré lors du dernier atelier participatif, nous avons tous les outils nécessaires à la viabilité et la pérennité du projet de tarification solidaire.

La première phase du projet complétée, nous sommes confiants.es et solidaires dans l'implantation de ce nouveau système tarifaire nécessaire à l'équité dans l'accessibilité des services et activités envers les membres, les bénéficiaires et toute la communauté aînée de LaSalle.

D'ici l'application de ce nouveau fonctionnement, nous invitons la communauté à découvrir et adopter le lexique officiel de la tarification solidaire. Il est composé de termes et de concepts qui seront au cœur de nos prochaines communications!

### Lexique de la tarification solidaire

#### Accessibilité universelle

Qui permet à tous et à toutes, le droit aux services



#### Compassion

Se mettre à la place de l'autre



#### Capacité d'agir

Redonner le pouvoir d'agir sur sa vie

# Actualités

## Un nouveau réseau bus dans les secteurs Lachine et LaSalle

À partir du 26 Août, il y aura des changements apportés par la Société de transport de Montréal sur le réseau d'autobus.

Voici les changements qui toucheront aux lignes d'autobus permettant de se rendre au Centre du Vieux Moulin:

- La ligne d'autobus 58 sera abolie.
- La ligne d'autobus 114 partira du Métro Angrignon et déposera les passagers devant le CVML à la place de la 58.
- La ligne d'autobus 107 partira du Métro Verdun et déposera les passagers sur la rue Lacharité / Édouard.



Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter :  
<https://www.stm.info/fr/refontebus2024/secteurs-lachine-et-lasalle>

# Actualités

## Votre animal de compagnie compte sur vous ...

Par France De Repentigny

Un animal de compagnie, c'est un membre de la famille à part entière. Ainsi, en cas d'urgence, il importe qu'une personne en prenne soin en votre absence. Avez-vous songé au fait, qu'advenant un séjour inattendu à l'hôpital, votre animal puisse se retrouver seul pour plusieurs jours? Certains ont la chance de pouvoir compter sur des amis, voisins et membres de la famille au fait de votre situation; d'autres par contre, n'ont pas de telles ressources à portée de main. Faire connaître votre besoin peut aider à organiser un service d'urgence par les autorités locales.

Afin de pallier ce genre de situation, nous vous proposons de conserver un avis écrit, dans votre portefeuille, indiquant que vous avez un animal à la maison qui aura besoin d'assistance durant votre absence. Il est suggéré de regrouper cet avis avec vos cartes importantes (Assurance maladie, Carte d'hôpital, Carte Croix Rouge, etc.).



Nous vous proposons ce modèle à compléter et à découper. Il vous permettra d'indiquer le nombre d'animaux, leur nom et leur type (chien, chat, oiseau, etc.), leurs besoins particuliers (animal diabétique...).

<b>S.v.p. / En cas d'urgence:</b> Prenez note que je possède un animal de compagnie qui se retrouvera seul à la maison durant mon absence imprévue. Je vous prie d'aviser qui de droit pour lui porter assistance jusqu'à mon retour.	
Animal no 1	
Animal no 2	
Animal no 3	
<b>Références pour assistance :</b>	
Nom	Tél
Nom	Tél
<b>Autres informations :</b>	
Mon nom:	
Adresse :	
No de tél :	

# Section jeux

Par France De Repentigny

## Culture générale - Vrai ou Faux ?

- Q.1 Un chanteur à la voix de ténor possède une voix grave.
- Q.2 La vitamine produite par l'exposition aux rayons solaires ultraviolets est la vitamine D.
- Q.3 New York est à la fois une ville des États-Unis et un État américain
- Q.4 La pesanteur est plus forte sur la Lune que sur la Terre.
- Q.5 La reine Cléopâtre a épousé deux de ses frères
- Q.6 Un antivirus n'est utile que sur un ordinateur qui possède une connexion à internet

## Rébus

Identifier chaque élément de l'image pour former un mot



\_\_\_\_\_

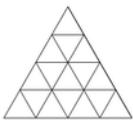


\_\_\_\_\_

## Solutions

### Solution jeu - Journal mai

Combien de triangles dans cette figure ?



Solution : 27 triangles

### Vrai ou Faux

- 1. Boulangerie (boules+ Ange + Riz)
- 2. Ordinateur (Or + Dix + Natte + Heure)

### Rébus

- Q.1 Faux. Un ténor possède une voix aiguë, alors qu'un baryton possède une voix grave.
- Q.2 Vrai. On trouve aussi la vitamine D dans les œufs, les poissons gras et les produits laitiers.
- Q.3 Vrai. La ville de New York se trouve dans l'État de New York, et curieusement la capitale de l'État n'est pas New York mais Albany
- Q.4 Faux. C'est l'inverse, on se sent plus léger sur la Lune car la pesanteur y est 6 fois plus faible que sur Terre.
- Q.5 Vrai. Cléopâtre a respecté la volonté de son père en épousant ses frères pour pouvoir régner sur l'Égypte. Il s'agit de Ptolémée XIII et Ptolémée XIV.
- Q.6 Faux. L'antivirus est un programme qui a pour but principal de détecter, neutraliser ou éradiquer les logiciels malveillants, appelés virus, des ordinateurs. Bien que les virus circulent beaucoup sur Internet, ils peuvent aussi se transmettre via une simple clé USB, un CD-ROM ou par un autre moyen détourné.