

# Journal L'Express

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

*\*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

- Mot de la direction
- Mars, le mois de la prévention de la fraude

## Calendrier des activités

- Dîner communautaire
- Au Café des Aînés: aimable rappel
- Comment chercher un logement?
- Groupe de discussion et échange sur l'actualité
- Cours et ateliers : Printemps 2025
- Rappel de consignes pour utilisateurs des locaux 110 et 120
- Conférence gratuite : les piliers du bien-être
- Ateliers sur la prévention des chutes
- Rencontre d'information : Programmes offerts par Revenu Canada
- Groupe de socialisation pour femmes
- Conférence : la saine alimentation

## Nouvelles de l'organisme

- Le comité Équité, Diversité et Inclusion (EDI)
- Bénévoles recherchés

## Actualités

- Des ressources à votre portée

## Section Jeux

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

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

www.cvmlasalle.org



Une rencontre a eu lieu avec des partenaires de la communauté sur la précarité et la tarification solidaire au sein de notre organisation. Nous avons, à cette occasion, procédé au lancement officiel de la murale à l'entrée du Café. Cette œuvre symbolique de la Tarification Solidaire fut réalisée par l'artiste @Blanche Renarde.



# Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

Le mois de mars est associé au retour du printemps et d'une nature qui se réveille tranquillement. Ici au Centre, c'est le moment du bilan des réalisations de l'année qui se termine à la fin du mois.

Selon les premières analyses de notre plan d'action 2024-2025, nous avons atteint la majorité de nos objectifs dans chacun des secteurs ciblés. Il reste encore quelques éléments à peaufiner mais, dans l'ensemble, les résultats sont probants. Nous en parlerons plus longuement dans le Rapport annuel d'activités.

On se prépare déjà pour la session du printemps, une belle programmation vous attends! En espérant que vous serez nombreux à ce rendez-vous.



Le 8 mars c'est aussi, la Journée internationale des droits des femmes. Rappelons-nous que c'est une journée pour reconnaître et souligner, à l'échelle mondiale, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit aussi d'une occasion pour sensibiliser le public au progrès accompli dans la réalisation de l'égalité des genres et au travail qui reste à faire à cet égard.

## Mars, le mois de la prévention de la fraude



**Voici deux conférences virtuelles gratuites (l'inscription en ligne obligatoire) :**

### CONFÉRENCE DE SENSIBILISATION AÎNÉ-AVISÉ

**Date : Jeudi 20 mars 2025  
de 11 h à 12 h 30**

Lien pour inscription gratuite :  
<https://events.teams.microsoft.com/event/ac0114da-1e3e-495c-8d76-3120af1723a6@06e1fe28-5f8b-4075-bf6c-ae24be1a7992>

Présentation par la FADOQ Montréal et le Service de Police de la Ville de Montréal

### SENIOR-AWARE AWARENESS CONFERENCE

**Date: Monday, March 17th 2025  
at 11 am**

Free registration :  
<https://events.teams.microsoft.com/event/fbe267f9-270f-4a2d-8d43-41a403424ffa@06e1fe28-5f8b-4075-bf6c-ae24be1a7992>

Presented by FADOQ Montreal and the Service de Police de la Ville de Montréal

# Calendrier d'activités

Tarification  
solidaire



## Dîner communautaire

**Jeudi 20 mars 2025 à 12h00**

**Menu cabane à sucre**

Café / thé

**Contribution volontaire**

**10\$/ prix suggéré**

Inscription obligatoire  
514-364-1541 ou bureau 210  
Transport par Moulin Bus  
**(réservation obligatoire)**



## Au Café des Aînés

### Aimable rappel

Si vous souhaitez prendre une **pause café en groupe**, nous vous prions de le faire pendant les périodes suivantes pour des raisons opérationnelles (préparation du dîner et fermeture en fin de journée):

**AM:** Entre 10h et 10h30

**PM:** Entre 14h et 14h30.

Il est également important de ramener vos verres et tasses utilisés **au Café au plus tard à 14h45**. Nous nous retrouvons tous les jours à ramasser des tasses et verres abandonnés dans les locaux, le corridor ou autres endroits inappropriés.

Enfin, si vous souhaitez acheter ou ramener des plats chauds chez vous, veuillez prévoir apporter vos propres contenants car le Café ne fournit pas de plats pour apporter, conformément à sa politique de réduction des déchets et plastiques.

***Merci de votre précieuse collaboration***



# Calendrier d'activités

## Comment chercher un logement?

Vous entamez une recherche de logement? Inscrivez-vous à cet atelier pour améliorer votre méthode de recherche. Nous répondrons à des questions telles que:  
 Quels sites consulter?  
 Quels documents à préparer?  
 Comment se présenter au propriétaire?  
 Quels sont mes droits? Etc.



**Lundi 24 mars 2025 à 13h30**

**local 208 - Activité gratuite**

**Pour inscription : 514-364-1541**

**Transport en Moulin bus disponible sur réservation préalable**

## Groupe de discussion et échange sur l'actualité

Un groupe d'échange, ouvert à tous, où nous discuterons d'actualités et d'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.



Les rencontres ont lieu 1 fois par mois et les sujets seront déterminés par le groupe au début de la rencontre.

**Prochain Rendez-vous**

**Jeudi 6 mars 2025**

**de 9h30 à 12h**

**Local 203**

Réservez votre place : (514) 364-1541

# Calendrier d'activités

## Cours et ateliers printemps 2025

La session de printemps commencera le 14 avril 2025 et prendra fin le 6 juin 2025 (8 semaines).

### Dates clés à retenir :

**Du 24 au 28 mars 2025 :**

Période de réinscription aux participants de la session d'hiver 2025



**À partir du 31 mars 2025 :**

Inscriptions ouvertes à tous (selon disponibilités)



**À partir du 14 avril 2025**

Début des cours



**Important:** Si vous êtes inscrit à un cours en session d'hiver et que vous ne renouvelez pas votre inscription entre le 24 et 28 mars, vous perdrez votre priorité de réinscription.

**Il y aura de légers changements d'horaire pour quelques cours et ateliers.  
Prenez le temps de vérifier la programmation pour vous assurer d'avoir le bon horaire.**

## Rappel de consignes pour utilisateurs des locaux 110 et 120

Nous comptons sur votre collaboration afin de respecter les consignes suivantes:

- Il est strictement interdit d'attendre dans le corridor
- Vous devez vous rendre au local à l'heure de votre cours afin ne pas nuire à la circulation ni aux activités de la garderie. Il est possible d'attendre dans le Café des aînés.
- Ne pas toucher aux casiers ni s'asseoir sur les bancs dédiés à la garderie;
- Ne pas utiliser les tapis yoga avec des chaussures de sport utilisées pour marcher dehors.

*Merci*

# Calendrier d'activités

La tarification  
solidaire



## Conférence gratuite Les piliers du bien-être

En ce mois de la nutrition et dans le cadre de la tarification solidaire, nous poursuivons nos efforts de sensibilisation et de lutte aux préjugés en lien avec la précarité financière. En effet, une précarité financière risque non seulement d'entraîner une insécurité alimentaire, mais également d'affecter toutes les dimensions du bien-être. Et bien sûr, personne n'est à l'abri d'une telle situation, surtout dans le contexte climato-socio-politique (et inflationniste) actuel.

Nous avons donc invité les chercheurs François Régimbal (CREMIS) et Éric Richard (OJS) à venir vous présenter leurs résultats de recherches portant sur le bien-être alimentaire des populations. Venez réfléchir avec nous à propos des 5 dimensions du bien-être (corporelle, temporelle, matérielle, décisionnelle et relationnelle), découvrir leur influence sur le maintien de la dignité et comprendre de quelle manière elles renforcent la capacité d'agir.

**Lundi 17 mars 2025 de 13h30 à 15h**

**Local 208**

**Activité gratuite**

**Confirmez votre présence d'ici le 13 mars 2025**

**à la Réception ou au 514-364-1541**

# Calendrier d'activités



## Ateliers sur la prévention des chutes

**PartÂge** est une série d'ateliers sur la prévention des chutes, conçus spécialement pour les personnes âgées. Ces ateliers visent à offrir des conseils pratiques et des exercices adaptés pour améliorer l'équilibre et réduire les risques de chute dans le quotidien.

- Votre sécurité et votre bien-être sont au cœur de nos priorités.
- Venez découvrir des outils simples et efficaces pour prévenir les chutes tout en partageant un moment convivial.

**Mardi 11 mars 2025 de 13h30 à 15h**

**et mardi 18 mars 2025 de 13h30 à 15h**

**Local 208 - Centre du Vieux Moulin de LaSalle**

Carte de membre requise (10\$ / année)

Nouvelle  
date

## Programmes offerts par Revenu Canada

À l'approche de la saison des impôts, Revenu Canada vous offre une séance d'information sur certains régimes et pensions dont vous pouvez bénéficier.

- Pension de la Sécurité de la vieillesse
- Régime canadien de soins dentaires
- NAS
- Fraude
- Mon Dossier Service Canada
- et plus encore!



**Lundi 10 mars 2025 de 10h à 11h30  
au local 208**

**Réservez votre place : (514) 364-1541**

# Calendrier d'activités

## Groupe de socialisation pour femmes Quelques places disponibles

Espace de socialisation et d'échange pour femmes. Dans un esprit ludique, convivial et amical, venez à la rencontre de nouvelles personnes de la communauté et ce, dans un environnement accueillant.

**Rencontre chaque deux semaines  
mercredi de 12h30 à 15h30  
Gratuit  
Carte de membre obligatoire**

**Pour inscription 514-364-1541**



## Conférence sur la saine alimentation

Le mois de mars est le mois de la nutrition. Profitez-en pour assister à cette conférence pour apprendre davantage sur:

- Le contenu de l'assiette équilibrée
- Les collations saines
- Idées de recettes
- l'importance des protéines
- L'importance des fibres

**Vendredi 28 mars 2025  
de 10h à 11h30  
au local 211**

Pour inscription: 514-364-1541 ou bureau 210  
Transport par Moulin Bus sur réservation



# Nouvelles de l'organisme

## Le comité EDI

Le comité Équité, Diversité et Inclusion (EDI) a pour but de veiller au respect de l'équité, contribuer à la culture inclusive et promouvoir la diversité, sous toutes ses formes, au sein du Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

### Retour sur la mappe: un profil des membres diversifié



Un grand merci à toutes les personnes ayant participé à notre activité lors de la semaine québécoise des échanges interculturels. Celle-ci témoigne d'une vaste diversité culturelle, avec des membres provenant des quatre coins du monde! Cette richesse culturelle permet de renforcer le développement de notre communauté. Nous remercions également l'Équipe du Café des aînés qui nous a concocté un menu diversifié!

### Personnes rejointes issues des communautés interculturelles en 2023-2024

36% des aînés de LaSalle  
 14% des membres  
 18% des bénévoles  
 25% des bénéficiaires  
 33% de l'équipe du CVML

# Nouvelles de l'organisme

## Bénévoles recherchés

### Transport /Accompagnement Rendez-vous médicaux

Ce service personnalisé et respectueux permet aux aînés de la communauté, de se présenter à leurs rendez-vous médicaux avec l'aide appropriée.

En tant que bénévole, vous irez chercher l'aîné à son domicile, vous l'accompagnerez à son rendez-vous médical et vous le reconduirez à la maison. Une compensation financière, selon la destination et le tarif établi, vous sera remise.

**Ce service s'adresse à qui?** Une personne aînée de LaSalle en perte d'autonomie de légère à moyenne ne possédant pas de véhicule et pour qui, prendre les transports en commun, pose un problème.

**Nous recherchons actuellement des bénévoles pour se joindre à l'équipe actuelle, afin de maintenir le service et répondre à la forte demande. Venez faire la différence avec nous auprès des aînés de la communauté.**



### Aide Cuisinier/ère

En choisissant d'aider en cuisine, vous soutenez l'équipe de cuisine chargée de préparer les repas, desserts, collations et boissons. Tâches diverses telles: Laver, éplucher, découper, préparer des aliments, emballer les repas pour la vente, servir les clients et réapprovisionner le comptoir, nettoyer les tables et aide au lavage de la vaisselle. Le tout, en respectant les règles d'hygiène et de salubrité.

**Possibilités: Mercredi, jeudi et vendredi. de 7h30 à 15h.**

### Aide pour la coupe de légumes

L'aide consiste à soutenir l'équipe de cuisine à travers ces tâches: éplucher et couper les fruits et légumes en suivant les instructions de l'équipe, organiser les aliments dans des sacs ou des contenants pour la popote roulante, et occasionnellement, désosser et couper de la viande et de la volaille. Nettoyer les outils, la vaisselle et la table de travail, laver et ranger la vaisselle, tout en respectant les normes d'hygiène et de salubrité.

**Possibilités : mardi et un vendredi sur deux de 7h30 à 11h30.**

Vous pouvez choisir la journée qui vous convient!

# Des services à votre portée !

Par **France De Repentigny**

Outre le Centre du Vieux Moulin, il existe d'autres organismes offrant des services aux aînés. En voici quelques-uns :

## **CLSC LaSalle**

- Aide aux aînés victimes d'abus (avec plan d'action)
- Authentification de la carte d'assurance maladie
- Location de béquilles, canne, marchette, déambulateur et chaise roulante (avec frais)
- Changement et suivi de pansement
- Chirurgie mineure
- Distribution gratuite de matériel d'injection neuf (consommateur de drogue)
- Récupération des seringues et des aiguilles usagées
- Interprète
- Point de contact – recommandation pour recevoir la popote roulante
- Pour plus d'infos : (514) 364-2572



## **Ligne téléphonique 211**

Vous cherchez une référence concernant les programmes et services sociaux de proximité? Composez le 211 ou consultez leur site web pour connaître les ressources selon la catégorie (ex : protection du consommateur, service juridique, logement, maintien à domicile, etc).

## **Abus Aînés**

La Charte québécoise des droits et libertés de la personne du Québec mentionne que les aînés ont le droit d'être protégés contre l'exploitation. Celle-ci peut être financière, physique ou émotionnelle. Si vous croyez être victime de tels abus, vous pouvez communiquer avec la Commission des droits de la personne au numéro suivant : 1-800-361-6477; ces services sont gratuits.

Vous êtes témoin (ami, voisin, membre de la famille) d'une situation où l'aîné est en situation d'exploitation, adressez-vous à la Commission qui fera enquête sur la situation. Gardons l'œil ouvert et protégeons nos aînés!

## **Info-Santé / 811**

Pour obtenir des conseils concernant un problème de santé non urgent, vous pouvez communiquer avec Info-Santé en composant le 811 (option 1). Une infirmière pourra répondre à vos questions, vous faire des recommandations et, si nécessaire, vous diriger vers la ressource appropriée sur votre territoire.

## Des ressources à votre portée (suite)

Par France De Repentigny

### Institut de gériatrie de Montréal

Cet institut est le plus grand centre de recherche sur la vieillesse au Québec. Sa mission : veiller à la santé et au bien-être de la population qu'il dessert. Jeannette Bertrand en est la porte-parole.



Plusieurs soins particuliers sont offerts pour aider à soulager les personnes souffrantes. Qu'il s'agisse de problèmes gynécologiques, incontinence urinaire, Alzheimer, problèmes cognitifs, démence, physiothérapie, douleur chronique, conseils aux proches aidants etc, l'Institut peut vous aider à améliorer vos soins et vous diriger vers les ressources disponibles. N'hésitez pas à consulter leur site web ([iugm.ca](http://iugm.ca)) pour en apprendre davantage et visionner leurs capsules vidéo.

## Espace Jeux

### Trouvez la bonne définition:

#### Q.1 Qu'est-ce qu'un **pleurote**?

1. Inflammation aiguë ou chronique de la plèvre
2. personne qui se plaint d'être dans le besoin
3. champignon qui vit ordinairement sur le bois
4. saule originaire d'Asie et qui est symbole de tristesse

#### Q.2 Qu'est-ce qu'un **abstème**

1. Une personne qui s'absente souvent au travail
2. Une sorte de réaction chimique
3. Une personne qui ne boit pas d'alcool
4. Quelqu'un qui n'admet aucun compromis

#### Q.3 Que veut dire **quérulent** ?

1. Cherche à se plaindre, aime la querelle
2. Démontre une attitude pacifique
3. Fréquent, de manière répétée
4. Qui n'hésite pas à quémander

#### Q.4 Qu'est-ce qu'une **canadienne**?

1. personne habitant le Canada
2. grand voilier
3. longue veste doublée de peau de mouton
4. danse très vive, rigodon

#### Q.5 Qu'est-ce qu'une **glabelle** ?

1. Bol servant aux animaux domestiques
2. Zone entre les sourcils
3. Vêtement folklorique
4. Une glande

#### Q.6 Que veut dire **sporadique** ?

1. Arrive par intermittence
2. Suit les saisons
3. Excessif
4. Peu convaincant

(l) 9`ð (z) 5`ð / (ε) 4`ð / (l) ε`ð / (ε) z`ð / (ε) l`ð : SNOILHTOS