

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

Calendrier des activités

- Conférence sur le bien être
- Dîner communautaire
- Au Café des Aînés : aimable rappel
- Avis de fermeture 18 avril
- Groupe de discussion et d'échange
- Atelier : mieux vivre son stress
- Atelier ponctuel : bande dessinée inspirée du quotidien
- Spectacle de la chorale
- Nouveau : club de lecture
- Cours et ateliers printemps : dernières places

Actualités

- STM: Bonne nouvelle : prolongement de la ligne 61 pour rétablir les arrêts perdus par le retrait de la ligne 58 !

Nouvelles de l'organisme

- Tarification solidaire
- EDI (Équité, Diversité & Inclusion)
- La Biophilie, c'est quoi ?

Section Jeux

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 230, LaSalle (Québec)

www.cvmlasalle.org

CONFÉRENCE

sur le bien-être

Cette conférence vous propose une vision globale, plutôt qu'individuelle, du bien-être alimentaire, en discutant de ses 5 piliers essentiels:

- Corporel 🏃 – Prendre soin de son corps
- Temporel ⌚ – Gérer son temps et son rythme de vie
- Matériel 💰 – Accéder aux ressources nécessaires
- Décisionnel 🤔 – Pouvoir faire ses propres choix
- Relationnel 🤝 – Maintenir des liens sociaux forts

Lundi 28 Avril 2025

de 13h30 à 15h

Local 208

Conférenciers:

François Régimbal et Éric Richard
Professeurs de sociologie
au Cégep du Vieux Montréal



Activité gratuite ouverte à toutes et à tous
Pour réserver : 514-364-1541

Transport Moulin Bus gratuit sur réservation préalable

Mot de la direction

Par Hélène Lapierre



Le milieu communautaire est un monde particulier, loin des considérations corporatives et tout près de l'être humain. Travailler au cœur d'un organisme offre une expérience professionnelle unique, imprégnée de valeurs altruistes et d'un engagement profond envers le bien-être de la société.

Les avantages de s'investir au sein d'un organisme comme le nôtre dépassent largement le cadre professionnel, s'étendant à la satisfaction personnelle de faire la différence et de contribuer de manière tangible au tissu social d'un milieu.

Découvrir et comprendre les multiples facettes de l'impact positif qu'un organisme peut avoir, sur les individus et la collectivité, représente une exploration enrichissante.

Le CVML est une entité à but non lucratif qui œuvre à LaSalle afin de répondre aux besoins et aux défis spécifiques de la communauté aînée. Nous mettons en œuvre des initiatives et des programmes visant à améliorer la qualité de vie des aînés.es, en se concentrant davantage sur des enjeux sociaux, éducatifs, culturels, de santé ou économiques.

Source : macommunauté.ca

Avis de convocation
Assemblée générale
annuelle
Judi 29 mai 2025
à 13h30
Théâtre du Grand-Sault

Nous vous invitons à mettre à votre agenda l'Assemblée générale annuelle des membres qui se tiendra le 29 mai prochain à 13h30. La tenue de l'assemblée 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 répond à plusieurs objectifs 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 2025.

Nous vous attendons en grand nombre à ce rendez-vous important!

Calendrier d'activités



Dîner communautaire

Jeudi 17 AVRIL 2025 à 12h00

Menu : pâté chinois

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 apporter vos propres contenants car le Café ne fournit pas de plats pour emporter, conformément à sa politique de réduction des déchets et plastiques.

Merci de votre précieuse collaboration



Calendrier d'activités



Avis de fermeture

Nous portons à la connaissance des aimables membres que nos bureaux seront fermés :

- 
Mardi 8 avril 2025 à partir de 12h pour une activité d'équipe.
Le café des aînés sera fermé à 13h (dernier dîner servi à 12h30)
- 
 Le Centre sera également fermé :
Vendredi 18 avril 2025, à l'occasion du Vendredi Saint (congé férié)



Groupe de discussion et échange sur l'actualité

Le groupe d'échange, ouvert à tous, est un lieu 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 sont déterminés par le groupe au début de la rencontre.

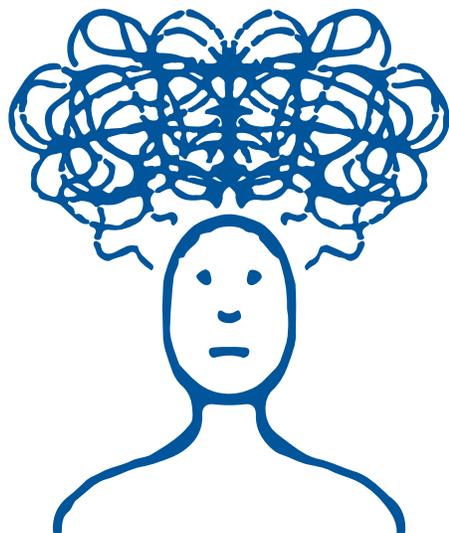
Prochain Rendez-vous
Jeudi 3 avril 2025
de 9h30 à 12h
Local 203

Réservez votre place : (514) 364-1541

Calendrier d'activités

Atelier : Mieux vivre son stress

Avec Audrey Chevrier



Dans cet atelier, nous allons voir :

- Les définitions du stress et de l'anxiété
- Les facteurs déclencheurs du stress et ses manifestations
- Les techniques et stratégies de gestion de stress

Mardi 15 avril 2025 de 10h30 à 12h

Local 211

Prix: 10 \$

Bande dessinée inspirée de votre quotidien

Avec Alain Gingras

À l'aide de dessins et de bulles, immortalisez des instants de votre quotidien. Vous serez amené à composer un personnage qui vous ressemble et une courte histoire personnelle de quelques cases.

Matériel requis

Un crayon à la mine - Une gomme à effacer - Un stylo à l'encre - Papier ou carnet pour dessiner - 4 à 6 crayons de couleur ou tout autre matériel que vous aimez.



Mercredi 30 avril 2025 de 9h à 12h

Local 214

Prix: 10 \$

Pour plus d'informations: 514-364-1541

Calendrier d'activités

Spectacle de la Chorale

Vente des billets à partir du 7 avril 2025



Notre rendez-vous musical annuel se renouvelle avec la Chorale du Centre du Vieux Moulin de LaSalle !
Nous vous attendons en grand nombre pour découvrir le travail d'une année axé sur un nouveau répertoire soigneusement choisi.

Vendredi 25 avril 2025 à 19h
Samedi 26 avril 2025 à 14h



Au Théâtre Grand Sault
Billet Adulte 15\$
Billet Enfant 8\$ (12 ans et moins)

Nouveau: Club de lecture

Venez partager votre passion de la lecture et échanger des idées au club de lecture: « Les lecteurs du temps ».

Différents thèmes tels que l'histoire, les biographies, les récits inspirants ou des romans légers et divertissants adaptés aux goûts et expériences des membres dans un environnement détendu et respectueux.

Première rencontre : 5 mai 2025, apportez avec vous un livre que vous souhaitez présenter !

Tous les premiers lundi du mois
de 10h à 12h au Local 211

Pour inscription : 514-364-1541
Cartes de membre obligatoire (10\$ par an)



Calendrier d'activités

Cours et ateliers Printemps 2025

Dernières places disponibles:



Ateliers d'art

- Broderie japonaise** - Lundi 9h à 12h
- Broderie japonaise** - Lundi 12h30h à 15h30
- Peinture** - Lundi 13h à 16h
- Carnet de croquis** - Lundi 13h à 16h
- Carnet croquis créativité** - Mardi de 12h à 16h
- Sculpture** - Mardi 9h à 12h
- Sculpture** - Mardi 12h30 à 16h
- Peinture** - Mardi 13h à 16h
- Atelier d'écriture** - Mardi 13h à 15h30
- Création techniques mixtes** - Mercredi 9h à 12h
- Peinture** - Mercredi 9h à 12h
- Initiation dessin** - Jeudi 9h à 12h
- Initiation peinture** - Jeudi 9h à 12h
- Aquarelle** - Jeudi 13h à 16h
- Broderie espagnole** - Jeudi 13h à 16h
- Réparation de vêtements et petits projets** -
Jeudi 13h à 16h
- Aquarelle** - Vendredi 9h à 12h
- Création techniques mixtes** -
Vendredi 12h30 à 15h30
- Aquarelle** - Vendredi 13h à 16h
- Dessin** - Vendredi 13h à 16h

Cours de bien-être

- Essentrics slow flow** - Lundi 9h à 10h
- Yoga en forme** - Lundi 10h10 à 11h10
- Aînés Actifs** - Lundi 11h à 12h
- Étirement & activation musculaire** -
Mardi 9h à 10h
- Aérobic sans saut** - Mardi 10h10 à 11h10
- Tonus & Stretching** - Mardi 12h à 13h
- Tonus et stretching** - Mercredi 9h à 10h
- Yoga chaise** - Mercredi 10h10 à 11h10
- Yoga chaise** - Mercredi 11h20 à 12h20
- Parcours sportif** - Mercredi 13h à 14h
- Marche et étirement** - Mercredi 14h15 à 15h15
- Étirement et activation musculaire** -
Jeudi 9h à 10h
- Aérobic sans saut** - Jeudi 10h10 à 11h10
- Essentrics** - Jeudi 12h40 à 13h40
- Essentrics** - Jeudi 13h50 à 14h50
- Essentrics** - Jeudi 15h à 16h
- Yoga en forme** - Vendredi 14h10 à 15h10
- Conscience en mouvement (au sol)** -
12h15 à 13h15



Actualité

STM / Bonne nouvelle : prolongement de la ligne 61 pour rétablir les arrêts perdus par le retrait de la ligne 58 !

À compter du lundi 24 mars, la ligne d'autobus 61, dont le terminus Ouest est actuellement situé devant le Natatorium (rues Stephens et Blvd LaSalle), sera **PROLONGÉE** pour rétablir les arrêts perdus avec le retrait de la ligne 58 jusqu'à la rue Raymond à LaSalle. Cela redonnera donc un accès direct à partir de LaSalle et Crawford Park à Verdun, la promenade Wellington, ainsi que l'Hôpital de Verdun.



Cette bonification de service améliorera notamment la qualité des déplacements vers la rue Wellington et l'hôpital de Verdun. La fréquence des bus, quant à elle, qui est de deux passages par heure, demeurera la même.

Bénévolat



La Semaine de l'action bénévole se déroulera du 27 avril au 3 mai 2025, avec pour thème « En route vers le bénévolat ! ».

Organisée par la Fédération des Centres d'Action Bénévole du Québec (FCABQ), cette 51^e édition a pour objectif de promouvoir le bénévolat et de reconnaître l'engagement des millions de bénévoles au Québec.

La FCABQ souhaite mettre en avant le parcours collaboratif que crée le bénévolat, encourageant chacun à s'engager et à enrichir son expérience à travers la rencontre avec les autres. Patrick Thibert, président de la FCABQ, souligne l'importance du bénévolat pour renforcer les communautés, tandis que Michel Alexandre Cauchon, directeur général, met en lumière l'engagement des Québécois et le travail essentiel des Centres d'action bénévole.

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle tient à remercier ses bénévoles pour leur engagement envers la mission

Par la même occasion, durant la semaine du bénévolat, l'équipe du CVML souligne le grand engagement des bénévoles qui soutiennent les équipes dans différents services : Administration, Accueil, Rédaction et correction des textes, Soutien administratif, Popote Roulante, Café des Aînés, Transport -Accompagnement aux rendez-vous médicaux, Clinique d'Impôts, Appels et visites d'amitiés, Activités sociales, projets spéciaux et autres.

Tous ces services et activités sont importants pour le bon fonctionnement de l'organisme et la réalisation de la mission. Nous avons l'honneur de compter sur plus de 120 bénévoles qui offrent du temps personnel et leur énergie pour le bien-être des personnes âgées de la communauté.

Merci à tous les bénévoles



La santé, un droit fondamental

La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit son origine, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale.

Source : L'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

La santé est un droit humain fondamental et se définit par l'état de bien-être physique, mental et social. La tarification solidaire du CVML permet de préserver ce droit tout en respectant la dignité des personnes de 50 ans et plus de LaSalle, quel que soit leur situation socio-économique.

Des services plus accessibles permettent de prévenir l'isolement lors de périodes de précarité financière. En prévenant l'isolement, on prévient également la dégradation de la santé cognitive. On maintient également les liens sociaux qui promouvaient, entre autres, le maintien d'une bonne santé mentale. Ça donne aussi la motivation et l'occasion de bouger !

C'est la solidarité des bénévoles, des membres, de l'équipe et des bénéficiaires qui permet au CVML de participer activement au respect des droits de la personne en adoptant la tarification solidaire. Et pour ça, l'organisme vous remercie chaleureusement ! Ensemble, tout est possible !

Apprenez-en plus sur le programme de Tarification Solidaire du CVML en visitant notre site web : www.cvmlasalle.org/tarification-solidaire/

Par Carol-Ann Doddridge

Lexique

Confidentialité :

Protéger les informations personnelles
de chacun

La Biophilie ou l'art d'apprécier la nature

Par France De Repentigny

La biophilie, provenant du mot grec « bio » (la vie) et du suffixe « philie » (qui aime), représente l'art de se connecter à la nature et d'en apprécier sa beauté. Diverses théories et études démontrent que l'être humain a un lien étroit avec la nature et que de s'entourer d'éléments et paysages naturels ont un impact positif sur la santé physique et mentale. Qu'il s'agisse d'anxiété, de la régulation de l'humeur, de l'apaisement des tensions, de mieux-être, la biophilie peut aider à améliorer votre état de santé. Comment ? Voici quelques astuces :

- Profitez du printemps qui s'annonce propice à l'émerveillement de la nature, à voir clore les bourgeons, entendre le chant des oiseaux...



- Par le sentiment de bien-être qu'elle procure, faire une marche en nature (forêt, parc, jardin, etc.)
- Faire entrer la lumière naturelle et verdir votre environnement en ajoutant des plantes à votre décor.
- S'inspirer d'éléments naturels dans le design intérieur de vos pièces en intégrant par exemple des pierres, du bois, de la verdure, de la sculpture ou des tableaux s'inspirant de la nature.
- Voir et entendre le bruit de l'eau vient apaiser l'esprit. Pourquoi ne pas profiter du fait que notre ville est bordée par le fleuve pour aller à sa rencontre et s'imprégner de la nature, observer les oiseaux migrateurs et écouter le son des rapides.
- Intégrer un mini-potager sur son balcon et bénéficier de légumes et fines herbes fraîches odorantes.
- Ouvrir les fenêtres lorsque la température le permet pour respirer de l'air frais.
- Écouter de la musique intégrant des bruits de la nature.
- Admirer un coucher de soleil.

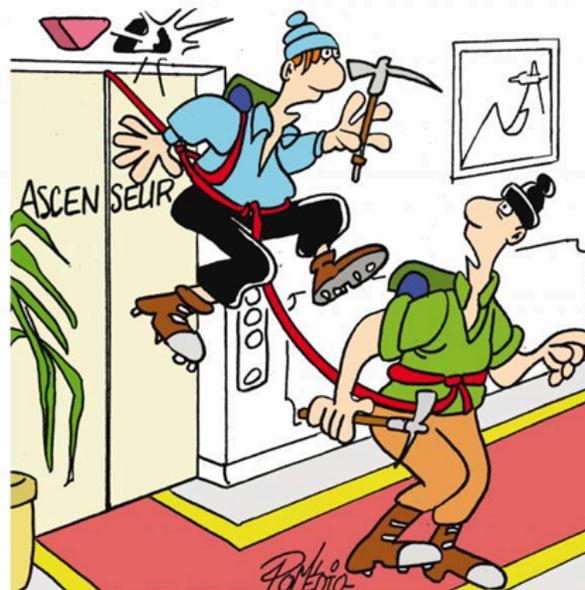


Intégrer le concept de biophilie dans son quotidien permet en outre d'intégrer des valeurs liées à la protection de notre environnement. Apprécier ses bienfaits permet de réduire le stress et d'améliorer sa santé en général. À vous de choisir quel astuce vous intégrerez maintenant à votre routine !

Espace Jeux

Par France De Repentigny

Jeu des 7 erreurs



Réf: Internet franceinfo.

Solution page suivante

Jeu Quiz - Télé Séries québécoises

Quel est le nom du personnage qui souffrait d'avarice dans l'une des séries populaires québécoises ?

Qui jouait le rôle du Survenant dans la première diffusion télévisuelle ?

Qui jouait le rôle du père de famille (Paul) dans la série *Les Bougons* ?

Dans les *Dames de cœur*, série écrite par Lise Payette, on retrouve un personnage notoire, infidèle et séducteur. Quel est le nom du personnage ?

Quel est le nom de la série québécoise déjantée écrite par Claude Meunier ?

Dans les *Filles de Caleb*, Emilie et Ovila forment un couple. Qui sont les interprètes ?

Dans *Lance et Compte*, Suzie Lambert (interprétée par Marina Orsini) tombe en amour avec un joueur de hockey. Quel est le nom du personnage et quel comédien joue ce rôle ?

Espace Jeux (suite)

Par France De Repentigny

Quel humoriste a écrit l'émission *Discussion avec mes parents* ?

Mark Trempe, personnage marquant dans la série *5e rang* était-il dépressif ou psychopathe ?

Dans la série *Les Boys*, un discours marquant dans la chambre des joueurs faisait allusion à quoi :

- A) La bière trop tiède
- B) Une mauvaise passe sur son hockey
- C) La force du mental

Dans cette même série, ce personnage (Ti-Guy) était également Courtier immobilier. Qui jouait ce rôle ?

Dans le *Cœur a ses raisons*, elle joue le personnage de Criquelette Rockwell. Qui est-ce ?

Qui est l'auteur de la célèbre émission *Virginie* ?

Qui a écrit la série *Omerta* ?

Série télé dramatique écrite par Janette Bertrand, elle a été diffusée en 52 épisodes. Quel était le nom de l'émission ?

Quel est le prénom du personnage principal (Mme St-Cyr) interprétée par Nicole Leblanc dans le *Temps d'une paix*.

Solutions



Rose-Anna
Avec un grand A
Luc Dionne
Fabienne Larouche
Anne Dorval
Patrick Huard
C) La force du mental
Psychopathe
François Morency
Marc Gagnon joué par Marc Messier.
Marina Orsini & Roy Dupuis
La petite vie
Jean-Paul Belleau
Rémi Girard
Jean Coutu
Séraphin Poudrier