

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

Organisme

- Mot de la direction
- Le Conseil d'Administration 2025-2026
- Nouveaux membres dans l'équipe

Calendrier des activités

- Dîners communautaires
- Résultats du sondage au Café des aînés
- L'horaire en période estivale
- Nouvelle fontaine d'eau à l'étage!
- Nouveau: Club de lecture
- Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité
- 4 sorties variées
- La Shack communautaire est de retour cet été!
- Atelier Part'âge : la saine alimentation
- Cours et ateliers : Été 2025
- Scrabble - Été 2025
- Cours et ateliers : Automne 2025
- Journée portes ouvertes 2025

Actualités

- EDI
- Remise d'insigne au Ministre Jean-François Roberge
- Concevoir une plate-bande
- Nostalgie: Vie de quartier d'autrefois

Section Jeu : Vrai ou Faux

Mon calendrier d'activités au CVML

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

Venez vivre l'été avec nous!



Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

Je tiens à remercier personnellement tous les membres et partenaires de la communauté présents à l'Assemblée générale annuelle 2025. L'activité collective d'inscrire un message lumineux pour un monde meilleur sur du papier ensemencé était vraiment enrichissante et favorisait la transition socio-écologique. De beaux jardins de fleurs sauvages seront porteurs de ces messages des aînés du CVML.

Je vous annonce qu'il est maintenant le temps pour moi de prendre ma pré-retraite pour prendre soin de ma santé.

Je suis directrice générale du Centre du Vieux Moulin de LaSalle depuis 27 ans. Ce n'est pas un choix de cœur de partir, mais une décision reliée au sens du devoir et des responsabilités.

J'ai le CVML tatoué sur le cœur et j'ai toujours aimé mon travail, son environnement, mon équipe et toutes les personnes de 50 ans et plus et les bénévoles. J'ai dédié toute mon énergie et mon temps pour le bien de l'organisme. J'ai tissé des liens tangibles aussi avec des acteurs de la communauté.

Nous allons procéder à l'affichage du poste bientôt pour une entrée en fonction le plus tôt possible. Un Comité de sélection est composé de membres du CA en collaboration avec moi et l'adjointe administrative. Je demeurerai disponible afin d'assumer le transfert de connaissance. Mon départ se fera graduellement.



Le Rapport annuel d'activités d'un organisme sans but lucratif, comme le nôtre, est une obligation redditionnelle envers ses membres, les partenaires financiers et autres parties prenantes. Il doit refléter la mission de l'organisme, être accessible, structuré et dynamique. L'édition 2024-2025 a été remise lors de l'Assemblée générale annuelle 2025.

Pour les membres qui n'étaient pas présents à l'AGA, vous pouvez le consulter sur le site Internet de l'organisme dans la section communication: www.cvmlasalle.org ou passer prendre une copie papier à l'administration.

Bonne lecture!

Votre Conseil d'administration 2025-2026



Christiane Lefebvre, présidente

Raquel Rivera, vice-présidente

Marc Lamarre, trésorier

Louise Morin, secrétaire

Marc Paquin, administrateur

Diane Caron et Johanne Boucher, administratrices

Bienvenue dans l'équipe du C.V.M.L.



Les membres du Conseil d'administration, la directrice générale et toute l'équipe du C.V.M.L. souhaitent la plus cordiale des bienvenues à **Jocelyn Perrault** à titre de 2e conducteur du Moulin Bus.

Dîners communautaires Été 2025

Tarification
solidaire



Contribution volontaire
prix suggéré : 10\$

Réservation obligatoire au 514-364-1541 ou bureau 210
Transport par Moulin Bus disponible sur réservation préalable

Jeudi 26 juin 2025 à 12h00
Menu : cuisse de poulet rôtie
dessert, café / thé



Jeudi 17 juillet 2025 à 12h00
Menu : tagliatelles au saumon
dessert, café / thé



Jeudi 21 août 2025 à 12h00
Menu : brochettes et blé d'inde
dessert, café / thé



**Le Café des aînés poursuit ses activités tout l'été, mais
fermera à 11h00 le vendredi à compter du 27 juin 2025**



Résultats du sondage au Café des aînés

Nos remerciements à toutes les personnes qui ont rempli le questionnaire; près d'une centaine de répondants.es. ont complété le sondage.

Combien de fois par semaine mangez-vous au Café des aînés ?

- 41 % autre (1 fois par mois)
- 36,1% (1 fois par semaine)
- 22,9% (2 fois par semaine)

Voici les 3 réponses les plus populaires pour chacune des questions

À quels programmes vous participez au sein de l'organisme?

- 69,9% cours et ateliers
- 28,9% dîners communautaires
- 26,5 % activités sociales

Quels sont les raisons qui vous motivent à consommer de la nourriture au Café?

- 65,1% les prix
- 56,6% rencontrer des gens et socialiser
- 49,4% la nourriture

Qu'est-ce que vous consommez comme nourriture au Café?

- 72,3% repas chauds
- 63,9 % collation
- 50,6% breuvages chauds et froids

Est-ce que vous avez des intolérances, conditions de santé ou des habitudes particulières?

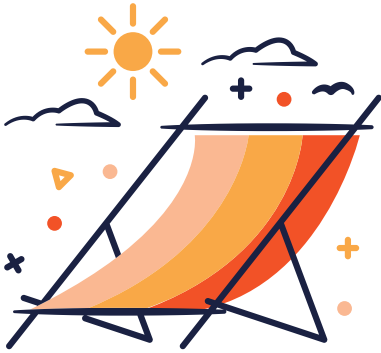
- 57,8 % non applicable
- 15,7 % hypertension
- 14,5 % sans lactose

Est-ce que vous achetez des repas congelés ?

- 60,2% oui
- 39.8% non

Concernant les suggestions et commentaires, la directrice générale et l'équipe de cuisine se pencheront sur ceux-ci pour analyser les possibilités en fonction des capacités financières, matérielles et humaines de l'organisme. Nous ne pourrons pas faire plaisir à tous et tenir compte des goûts et besoins particuliers de chacun; toutefois, nous pourrons certainement tenir compte de plusieurs suggestions d'amélioration. Merci de votre participation.

L'horaire en période estivale



Prenez note que l'horaire estival prendra effet à compter du 27 juin et ce, jusqu'au 29 août inclusivement. Ainsi, le vendredi, les bureaux seront fermés à compter de 12h00.

En ce qui a trait au **Café des Aînés**, les services seront maintenus durant l'été mais le **Café fermera ses portes le vendredi à 11h00 AM** aux mêmes dates.

Nous tenons à rappeler que le bureau de l'Administration est fermé à l'heure du dîner entre 12h00 et 13h00. Aucun appel n'est répondu durant cette période; il est possible toutefois de laisser un message dans la boîte vocale au besoin.

Nouvelle fontaine à l'étage!

Vous l'avez sûrement remarquée : une nouvelle fontaine d'eau a été installée juste à côté de l'entrée du Café des Aînés. Nous sommes ravis de ce nouvel équipement, car il s'inscrit parfaitement dans notre engagement en faveur de l'écoresponsabilité.

Ainsi, nous vous invitons chaleureusement à apporter vos propres gourdes pour diminuer l'utilisation des bouteilles en plastique et contribuer à la préservation de notre planète.





Les sorties d'été

Les intervenantes du CVML ainsi que la coordonnatrice au développement social vous ont concocté une série de sorties gratuites!



Pique-nique au Mont-Royal

Lundi 7 juillet de 10h00 à 15h00

Départ du CVML à 10h00 avec le Moulin bus.

Mini randonnée (du stationnement jusqu'au belvédère)

+ pique-nique et jeux extérieurs

Apportez votre bouteille d'eau, crème solaire et lunch



Sortie au Jardin botanique

Lundi 28 juillet de 10h00 à 15h00

Départ du CVML à 10h00 avec le Moulin bus.

Apportez votre bouteille d'eau, crème solaire et lunch



Sortie au Marché Jean-Talon

Lundi 11 aout de 10h00 à 15h00

Départ du CVML à 10h00 avec le Moulin bus.

À prévoir : Dépenses à votre discrétion

Apportez votre bouteille d'eau, crème solaire et lunch



Sortie au Biodôme

Lundi 25 aout de 10h30 à 15h00

Départ du CVML à 10h00 avec le Moulin bus.

Apportez votre bouteille d'eau et votre lunch

Inscription obligatoire
514-364-1541

Ces sorties sont gratuites
Carte de membre obligatoire 10\$/an

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.

Tous les premiers lundis du mois
Prochaine rencontre : lundi 8 septembre 2025
de 10h00 à 12h00 au Local 211

Il reste quelques places disponibles
Inscription obligatoire : 514-364-1541



Groupe de discussion et d'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 3 juillet 2025
de 9h30 à 12h00
Local 203

Inscription obligatoire au 514-364-1541

La Shack communautaire est de retour cet été!

Venez nous voir au parc Ménard lors des Rdvs des aînés, que ce soit pour discuter ou pour jouer! Au programme, plusieurs jeux de groupe et des activités de socialisation, beau temps ou mauvais temps.

Mercredi 25 juin 2025
de 13h30 à 15h30

Mercredi 23 juillet 2025
de 13h30 à 15h30

Mercredi 13 août 2025
de 13h30 à 15h30

Aucune inscription requise!



Atelier Part'âge La saine alimentation

Au cours de cet atelier, nous aborderons les sujets suivants :

- Comment bien manger en vieillissant ?
- Comment adopter une saine alimentation ?
- Des conseils pratiques pour manger à petit prix
- Des techniques pour préparer des plats simples.

Cet atelier est présenté par la FADOQ.

Mardi 15 juillet 2025
de 13h30 à 15h00

Local 208

Gratuit

Pour inscription : 514-364-1541



Calendrier d'activités

Cours et ateliers - été 2025

Il reste encore quelques places dans les cours suivants:



Arts

- Croquis nature extérieur - Mardi 9h à 12h
- Illustration naturaliste- Mercredi 13h à 16h
- Broderie espagnole- Mercredi 9h à 12h
- Bouquet de fleurs- Mercredi 13h à 16h (1 cours)

Bien-être

- Aérobie sans saut - Mercredi 9h00 à 10h00
- Salsa - Mercredi 10h10 à 11h10
- Tonus et stretching -Mercredi 13h00 à 14h00
- Marche à l'extérieur - Mercredi 10h05 à 11h05
- Essentrics - Jeudi 9h00 à 10h00
- Yoga chaise - Jeudi 11h15 à 12h15
- Yoga douceur - Jeudi 12h45 à 13h45
- Parcours sportif - Jeudi 13h50 à 14h50



Scrabble Les mercredis à 13h00



Ne manquez pas l'occasion de stimuler votre esprit. Rejoignez le groupe de Scrabble pour un monde de mots et de convivialité ! Que vous soyez passionné ou débutant, ce groupe est idéal pour enrichir votre vocabulaire tout en vous amusant.

Rencontrez des personnes partageant vos intérêts et participez à des après-midis de jeu chaque semaine.

**Tous les mercredis
de 13h à 15h**

Carte de membre obligatoire (10\$/an)

Calendrier d'activités

Cours et ateliers : automne 2025

Il reste encore quelques places dans les ateliers de création suivants :



- Broderie Japonaise - Lundi 9h00 à 12h00
- Chant - Lundi 10h00 à 12h00
- Broderie Japonaise - Lundi 12h30 à 15h30
- Peinture - Lundi 13h00 à 16h00
- Carnet de croquis - Lundi 13h00 à 16h00
- Aquarelle - Mercredi 9h00 à 12h00
- Chorale - Mercredi 9h30 à 12h00
- Initiation Dessin - Jeudi 9h00 à 12h00
- Initiation peinture - Jeudi 9h00 à 12h00
- Broderie espagnole - Jeudi 9h00 à 12h00
- Réparation vêtement et petits projets - Jeudi 13h à 16h
- Bande dessinée - Jeudi 13h00 à 16h00
- Création médiums mixtes - Vendredi 12h30 à 15h30
- Dessin - Vendredi 13h00 à 16h00

Il reste encore quelques places dans les ateliers "Bien-être" suivants:

- Équilibre'Ainés - Lundi 10h00 à 11h00
- Aînés Actifs - Lundi 11h00 à 12h00
- Zumba - Lundi 9h00 à 10h00
- Yoga en forme - Lundi 10h10 à 11h10
- Yoga chaise - Lundi 12h50 à 13h50
- Tonus & Stretching - Lundi 13h40 à 14h40
- Pilates au sol - Lundi 15h00 à 16h00
- Étirement et activation musculaire - Mardi 9h à 10h
- Aérobie sans saut - Mardi 10h10 à 11h10
- Tai Chi Chuan - Mardi 12h40 à 13h40
- Tonus & Stretching - Mardi 12h50 à 13h50
- Tonus & Stretching - Mardi 14h00 à 15h00
- Tonus et stretching - Mercredi 9h à 10h A
- Essentrics - Mercredi 12h à 13h
- Pilates - Mercredi 13h10 à 14h10
- Tai chi Chuan - Mercredi 14h10 à 15h10
- Yoga au mur - Mercredi 14h20 à 15h20
- Étirement et activation - Musculaire jeudi 9h à 10h
- Aérobie sans saut - Jeudi 10h10 à 11h10
- Essentrics - Jeudi 15h à 16h
- Yoga en forme - Vendredi 14h00 à 15h00



L'épicerie via le Moulin Bus



IMPORTANT

Du mardi 8 juillet au lundi 9 septembre 2025, le service du Moulin bus, pour faire l'épicerie, aura lieu **UNIQUEMENT** les mardis.

Les réservations sont acceptées jusqu'au lundi à 12h chaque semaine.



Allions-nous dans la cour

Venez nous voir dans la cour de l'ancienne école Allion pour partager un moment de socialisation dans une ambiance ludique avec divers jeux proposés.

Mercredi 16 juillet 2025
13h30 et 15h30

Mercredi 30 juillet 2025
13h30 et 15h30

Mercredi 20 août 2025
13h30 et 15h30

Aucune inscription requise!



Calendrier d'activités

Vous êtes les bienvenues au
Centre, qui est un lieu
climatisé, pour vous rafraîchir
un peu, lors de chaleurs
extrêmes,



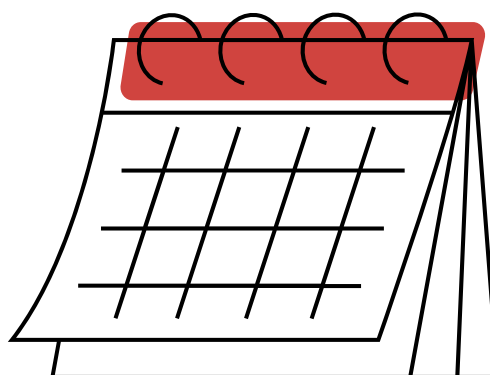
JOURNÉE PORTES OUVERTES 2025

Nous avons le plaisir de vous convier à
notre journée portes ouvertes qui aura
lieu :

Jeudi 4 septembre 2025

Comme l'an dernier, nous vous
concoctons un programme riche en
activités: des essais en ateliers créatifs
et cours de bien-être, des activités
informatives, une exposition artistique
et bien plus encore!

C'est une opportunité de découvrir ce
que le Centre offre comme activités et
services, et rencontrer du nouveau
monde.

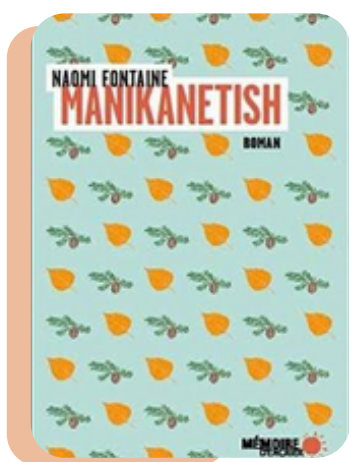


**N'oubliez pas de noter ce
rendez-vous dans vos
calendriers!**

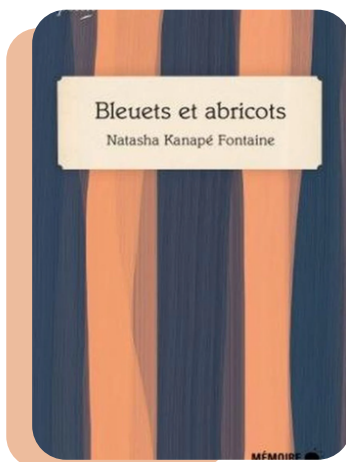
En juin, je lis autochtone!

par Amélie Corriveau

Au Canada, juin est le Mois national de l'histoire autochtone. C'est l'occasion d'en apprendre plus sur la résilience et la diversité des Premières Nations, des Inuits et des Métis, et quoi de mieux que de célébrer les voix des auteurs.trices de la littérature autochtone. En juin, je lis autochtone! Voici donc quelques suggestions de livres bouleversants et émouvants, écrits avec une plume douce et sensible.



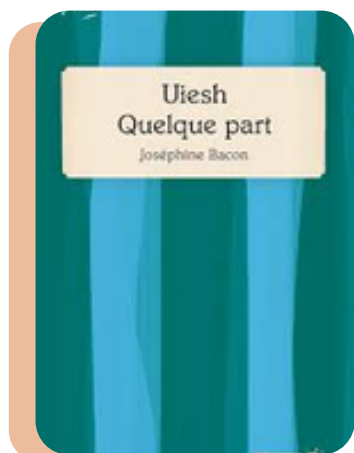
Manikanetish
Naomi Fontaine
Fiction



Bleuets et abricots
Natasha Kanapé Fontaine
Poésie



Kukum
Michel Jean
Fiction basée sur
une histoire vraie



Uiesh - Quelque part
Joséphine Bacon
Poésie



La course de Rose
Dawn Dumont
Fiction traduite de
l'anglais



**Je suis une maudite
sauvagesse**
An Antane Kapesh
Essai

Actualités

Remise de l'insigne de "Commandeur de l'Ordre des Arts et des Lettres" au Ministre Jean-François Roberge

Le Ministre Jean-François Roberge a toujours été un fervent défenseur de la langue française, tant au Québec qu'à l'international, œuvrant pour sa vitalité et sa pérennité.

Le mardi 6 mai 2025, il a été élevé au rang de Commandeur de l'Ordre des Arts et des Lettres par le Consul Général de France à Québec.



Saviez-vous que Jean-François Roberge est originaire de LaSalle?

Concevoir une plate-bande

Par France De Repentigny

Concevoir une plate-bande n'est pas chose facile. La pépinière Lemay le sait bien; c'est pourquoi elle a conçu une **application gratuite nommée Flora** pour démocratiser l'horticulture. Le but: permette aux gens de créer facilement une belle plate-bande.

Voici les 5 catégories abordées:

- xérophyte
- biodiversité
- contemporain
- champêtre
- ornemental comestible

Pour chaque catégorie, on vous proposera une liste d'achats nécessaires à la conception, les étapes détaillées à réaliser ainsi qu'un guide d'entretien.

Pour découvrir l'application: floria.app

L'histoire d'une vie de quartier

Par France De Repentigny

Ce mois-ci, je vous invite à plonger dans la vie de quartier montréalais, dès les années 1900, grâce à des photos d'archives de Montréal. Revivons ensemble des moments nostalgiques en mettant à l'avant-scène les commerces qui se sont établis au fil des ans.

Les premiers marchands livreront le bois, l'huile à chauffage, le charbon, l'huile à lampe, le foin ainsi que la glace (en bloc) grâce à des voitures hippomobiles (voiturettes tirées par les chevaux).

Plusieurs petits commerçants s'installeront afin de combler les besoins grandissants : salaison, épicerie, boucherie, pharmacie, boulangerie, tabagie, quincaillerie, magasin de meubles, hôtel, bijouterie, fleuriste, etc. Les livreurs à vélos s'occupent alors des petites commandes.

Une tradition à l'époque : faire appel au curé de la paroisse, afin de bénir le commerce, lors de l'ouverture.



Employés devant un clos de bois vers 1915



Bénédiction d'un restaurant par Paul-Émile Gauthier vers 1958



Livreur - Épicerie Roch Ste-Marie (Vers 1940)



Épicerie Phil Gagnon en 1948 Coin St-Antoine & St-Philippe



Pompe à essence - ancien style en 1921 (Garage Chez Racicot) rue St-Jacques



Hôtel Couillard rue St-Ambroise (vers 1890)



Restaurant populaire John's de St-Henri pendant plus de 90 ans: (1919)

L'histoire d'une vie de quartier (suite)

Par France De Repentigny

Soigner son image par le biais des salons de coiffure, d'esthétique, des barbiers est un must. Plusieurs commerces s'installent pour répondre à la demande. S'ajouteront des boutiques de chaussures, de vêtements et de lingerie pour dames. La mode étant au port du chapeau, des experts en confectionneront sur mesure

Les restaurants ont la cote, surtout auprès des jeunes qui s'y réunissent pour se divertir. Milkshakes, coca-cola, hot-dogs et frites sont populaires. Le cinéma et la salle de quilles attirent plusieurs familles.



**Chapelières à l'oeuvre
La boîte à chapeaux
Ave Laporte 1983**



**Taverne Maurice
Rue Notre-Dame O. (1951)**

Lieu de prédilection des hommes, les tavernes du coin où les discussions pour refaire le monde trouvent leur écho. Quant aux familles, le cinéma et la salle de quilles les attirent en grand nombre.

De plus grands espaces de magasinage commencent à apparaître : c'est la venue des magasins à rayons qui feront courir les gens notamment durant la période des fêtes.

Woolworth's est l'un de ces magasins bien connu installé sur la rue Notre-Dame Ouest. On se rappellera que certains magasins possédaient une aire de restauration rapide à même l'espace de magasinage.



Salon de barbier - 1946



**Salon de coiffure Mongeau
rue St-Antoine (1957))**



**St-Henry Bowling en 1954.
Frère Cyprien lance la première boule.**



L'histoire d'une vie de quartier (suite)

Par France De Repentigny



Intérieur du magasin Woolworth's au temps des fêtes. On y voit également le comptoir de restauration rapide à droite.

Vous aimez les archives, les photos d'époque et les histoires de quartier ? Pour explorer davantage ces sujets, touchant notamment le quartier Saint-Henri à Montréal, sachez que cet organisme prépare des expositions exclusives tout à fait gratuitement. On y vend également des cahiers souvenirs à rapporter chez soi. Pour plus d'informations:

www.saint-henri.com

courriel: shsth@videotron.ca

Tél: (514) 933-1318

(*) Sincères remerciements aux bénévoles de la Société historique de Saint-Henri pour les informations obtenues lors de la visite.

Jeu: Vrai ou Faux ?

- 1) Les chauves-souris vampires se nourrissent exclusivement de sang
- 2) Les gorilles et les humains partagent plus de 98% du patrimoine génétique
- 3) Il a été prouvé que tous les ours polaires sont gauchers.
- 4) Le toucan possède la particularité d'avoir un très petit bec comparé à sa taille.
- 5) Une tortue marine peut rester sous l'eau pendant 7 heures sans reprendre d'oxygène.
- 6) Les chiens peuvent détecter des maladies chez les humains
- 7) Chez les lucioles, seuls les mâles brillent dans la nuit pour attirer les femelles.
- 8) Les guêpes sont des insectes généralement plus longs que les abeilles.
- 9) L'escargot est à la fois mâle et femelle
- 10) Il existe des dragons en Indonésie
- 11) Le sphynx est une race de chat sans queue

Réf: culturequiz.com

Rép : 1) Vrai, 3 espèces existent. 2) Vrai. 3) Faux. Ils sont ambidextres. 4) Faux. 5) Vrai. 6) Vrai (souvent le diabète). 7) Faux. 8) Vrai. 9) Vrai. 10) Vrai (dragons de Komodo. 11) Faux (chat sans poils.

Mon calendrier d'activités au CVML

Juin

Mercredi 25 juin de 13h30 à 15h30

Shack communautaire au Parc Ménard

Jeudi 26 juin à 12h00

Dîner communautaire - Cuisse de poulet rôtie



Juillet

Lundi 7 juillet de 10h00 à 15h00

Pique-nique et mini-randonnée au parc Mont-Royal

Mardi 15 juillet de 13h30 à 15h00

Atelier la saine alimentation (Présenté par Part'âge)

Mercredi 16 juillet de 13h30 à 15h30

Les RDV des aînés dans la cour Allion

Jeudi 17 juillet à 12h00

Dîner communautaire - Tagliatelles au saumon

Mercredi 23 juillet de 13h30 à 15h30

Shack communautaire au Parc Ménard

Lundi 28 juillet à 10h00 à 15h00

Sortie au Jardin botanique

Mercredi 30 juillet de 13h30 à 15h30

Les RDV des aînés dans la cour Allion

Août

Lundi 11 août de 10h00 à 15h00

Sortie au Marché Jean-Talon

Mercredi 13 août de 13h30 à 15h30

Shack communautaire au Parc Ménard

Mercredi 20 août de 13h30 à 15h30

Les RDV des aînés dans la cour Allion

Jeudi 21 août à 12h00

Dîner communautaire - brochettes et épis de maïs

Lundi 25 août à 10h00 à 15h00

Sortie au Biodôme

