

# 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

- Dîner communautaire : Halloween
- Café rencontre : la Journée Nationale des Aînés
- Aimable rappel
- Groupe de soutien pour personnes endeuillées
- Dépistage auditif gratuit : Nouvelle date!
- Atelier d'écriture poétique
- Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité
- Appel à des bénévoles pour le service de transport et accompagnement

### Organisme

- Appel à des bénévoles pour le service de transport et accompagnement

### Actualités

- EDI
- Le complimarde

### Section Jeu : Quiz - culture générale

## Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : [reception@cvmlasalle.org](mailto:reception@cvmlasalle.org)

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

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

## Semaine des centres communautaires pour Aînés

Du 28 septembre au 4 octobre 2025



Par, pour et avec vous!

Venez nous rencontrer

# Mot de la direction générale

Caroline Langevin

Ah septembre! L'arrivée tranquille, mais certaine de l'automne, le retour des séries télévisées populaires, des petites laines et des repas réconfortants, mijotés et copieux. Êtes-vous de ceux et celles, qui comme moi, apprécient ce temps de l'année où l'accalmie des grandes chaleurs et le petit vent frais nous font le plus grand bien? J'aime particulièrement le retour à la routine de la rentrée scolaire avec les enfants et le retour d'un horaire bien rempli mais sécurisant. C'est le retour des activités parascolaires des uns et des cours pour moi. Cette année, j'ai pris la résolution de m'inscrire à un cours de danse en ligne à la plus grande surprise de mon conjoint. J'ai toujours apprécié ces danses lors d'événements festifs et surtout envié ceux et celles connaissant les pas. Je trouve que c'est accessible à tous comme danse et que l'effet de groupe est enivrant. Enfin, je pourrai me joindre aux danseurs avec confiance! J'ai hésité quelque peu avant de mettre mon nom sur la liste mais finalement, je suis bien heureuse de faire partie du groupe. Parfois, un petit pas vers quelque chose de nouveau nous permet de se sentir bien vivant et surtout d'être encore capable de se dépasser, d'apprendre et de devenir meilleur dans un domaine. C'est à travers cette petite tranche de vie que je vous invite à essayer quelque chose de nouveau pour cette rentrée automnale, par exemple

un cours au Centre du Vieux Moulin; une recette qui vous sort de vos habitudes alimentaires; visiter les œuvres d'un artiste qui vous est inconnu; écouter l'œuvre musicale de ce musicien dont vous avez entendu parlé, bref, de sortir à petit pas du tracé prévu et d'inclure cette nouveauté dans votre routine. Je vous souhaite une excellente rentrée et de belles découvertes que je vous invite à nous partager.



# Calendrier d'activités

## Dîner communautaire -Halloween-



**Jeudi 30 octobre 2025 à 12**  
**Au menu : Bœuf bourguignon**  
**Dessert du jour**  
**Café / thé**

**Contribution volontaire**  
**10\$/ prix suggéré**



## Café rencontre La Journée Nationale des Aînés

**La contribution des aînés à la société : mettons en lumière ces ressources précieuses !**

Lors de cette rencontre, nous allons parler de l'impact significatif des aînés et de leur rôle essentiel en tant que ressources inestimables dans notre communauté.

Venez discuter avec nous et partager vos avis et expériences autour d'un café!



**Mercredi 1<sup>er</sup> Octobre 2025 à 13h30**  
**Au Café des Aînés**

**Pour réserver votre place**  
**appelez au 514-364-1541**

**Activité gratuite**  
**Carte de membre obligatoire (10\$/an).**

# Calendrier d'activités

## Aimable rappel Pour le bien-être de tous

**Les locaux 110 et 120 , sont des espaces avoisinant la garderie. Pour une cohabitation réussie, il est nécessaire de :**

- Attendre l'heure de votre cours au Café des aînés ou au rez-de-chaussée;
- Ne pas faire d'attroupement dans le corridor;
- Ne pas parler ou chuchoter dans le corridor, surtout entre 13h00 et 15h00 (sieste des enfants);
- 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 dehors;
- Garder les fenêtres fermées (climatisation opérationnelle)

Vous recevez un appel téléphonique? Par respect pour votre entourage : **n'utilisez jamais l'option haut parleur !**



**N'oubliez pas de protéger les tables lors de vos ateliers de peinture!**



Nous disposons d'une nouvelle fontaine d'eau permettant de remplir efficacement vos bouteilles d'eau réutilisables. Elle est située près de l'entrée du Café des Aînés.

Merci de contribuer collectivement à nos efforts de préservation de notre planète.



Vous souhaitez acheter un repas chaud pour emporter? Pour ce faire, vous devez apporter vos propres plats.

# Calendrier d'activités



## Groupe de soutien pour personnes endeuillées

Notre équipe d'intervention de milieu relance le groupe d'entraide pour les personnes vivant un deuil.

À quoi s'attendre? En s'appuyant sur l'approche Monbourquette, nous vous proposons des ateliers ainsi que des moments de partage et de discussion.

L'activité débutera à la session d'automne. Il s'agit de 12 rencontres dont les dates seront communiquées directement aux participants inscrits.

**Pour vous inscrire,  
appelez-nous au 514-364-1541**

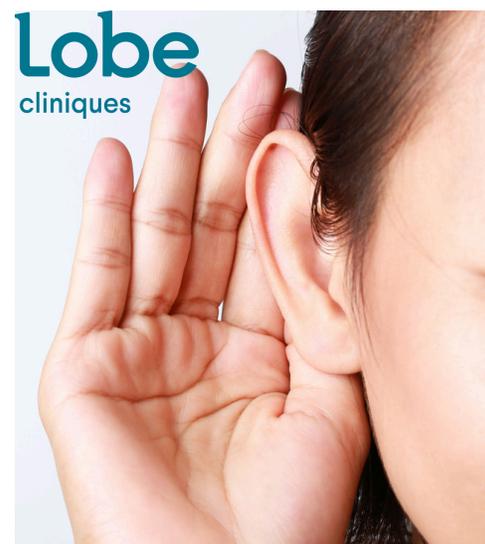
## Dépistage auditif gratuit Nouvelle date!

Après la forte demande sur les dépistages auditifs offerts par la clinique Lobe, cette dernière offre une nouvelle date. Les dépistages auditifs gratuits auront lieu au Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

La rencontre de dépistage auditif dure maximum 15 minutes par personne. Une otoscopie sera effectuée ainsi qu'un bref historique de cas.

Le professionnel vérifiera également l'état de l'oreille du patient et s'assurera qu'il n'y a pas d'accumulation de cérumen.

Au besoin, vous serez référés auprès des différents professionnels en matière de santé auditive (infirmière, médecin ORL et audiologiste)



**Jeudi 30 octobre 2025**

**Pour prendre rendez-vous, appelez au 514-600-4260  
et demandez Marie-Claude de la clinique Lobe**

## Atelier d'écriture poétique

Avec **Éric Roger**

La poésie est accessible à chacun, car le véritable poète est le cœur !

En nous appuyant sur une base inspirante pour le moment présent, explorons ensemble un aspect différent de la poésie urbaine contemporaine, libre et sans obligation de suivre les règles académiques.

Outre l'écriture, nous ferons l'exercice de lire artistiquement un poème en public.



**Jeudi 9 octobre 2025**  
**de 13h à 16h au local 211**  
**Prix : 10\$**

Carte de membre obligatoire (10\$/an)  
514-364-1541

Transport Moulin bus disponible sur réservation

## 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 2 octobre 2025**  
de 9h30 à 12h00  
Local 203

Carte de membre obligatoire (10\$/an)  
514-364-1541

## Conférence

### Planification, protection et transfert de patrimoine présentée par:



Cette conférence a pour but de sensibiliser les participants à l'importance de la planification du transfert de patrimoine.

La présentation exposera les enjeux liés au transfert de patrimoine, les différents éléments importants concernant le testament, ainsi que certaines stratégies pouvant servir à protéger les héritiers et leur patrimoine.

À la fin de cette rencontre, les participants auront une vue d'ensemble des aspects à considérer et des principales ressources à leur disposition pour mieux planifier le transfert de patrimoine au moment venu.



**Mardi 28 octobre 2025**  
**de 13h30 à 15h00**  
**Local 211**

Pour vous inscrire : 514-364-1541

Activité gratuite  
Carte de membre obligatoire (10\$/an)

# Nouvelles de l'organisme

## Retour sur la journée portes ouvertes

La Journée Portes Ouvertes s'est tenue le 4 septembre dernier, rassemblant plus de 140 personnes pour célébrer le début de la saison 2025-2026.

Nous sommes ravis d'admirer les œuvres des participants aux ateliers d'art de 2024/2025 qui embellissent les murs de la Galerie Les Trois C.

Des activités de démonstration ont eu lieu pour faire découvrir aux visiteurs certains cours et ateliers organisés à chaque session au CVML. Le Café des Aînés a accueilli beaucoup de clients qui sont venus savourer ses délices préparés par notre belle équipe. Nous avons clôturé la journée par la projection du film documentaire À la lumière du soir qui était à la fois émouvant et inspirant.

Nos chaleureux remerciements vont à tous les membres de l'équipe, ainsi qu'aux bénévoles et partenaires qui nous ont soutenus pour organiser cet évènement.



# Nouvelles de l'organisme

## Participation - Pique-Nique du Bronx

Le samedi 6 septembre 2025, avait lieu le Pique-nique du Bronx sur la rue Centrale à LaSalle. Le CVML y était présent grâce à son kiosque d'information mettant en lumière la mission, les activités et services du Centre. Amélie, coordonnatrice au développement social, et Sabrina, intervenante de milieu, étaient présentes pour discuter avec les visiteurs.



## Appel à des bénévoles pour le service de transport et accompagnement

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour notre service de transport et accompagnement à des rendez-vous médicaux ponctuels. Nous recevons un grand nombre de demandes pour ce service. Notre petite équipe de bénévoles dévoués est très sollicitée et en effectue plusieurs par semaine.



Nous avons actuellement besoin de plus de bénévoles pour le partage des demandes et pour nous aider à répondre à ce besoin grandissant des aînés de notre communauté.

Le ou la bénévole prend la personne chez elle avec sa voiture, l'amène à son rendez-vous médical, demeure à ses côtés et assure son retour à la maison. Une compensation monétaire est prévue, selon la distance, pour combler les frais liés notamment à l'essence.

Nous profitons de l'occasion pour souligner la généreuse implication et bienveillance des bénévoles actuels.

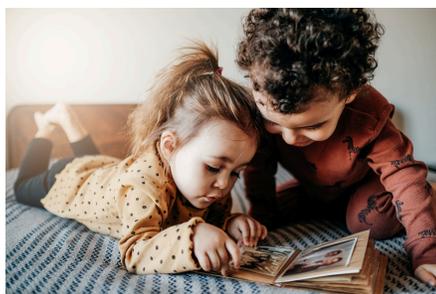
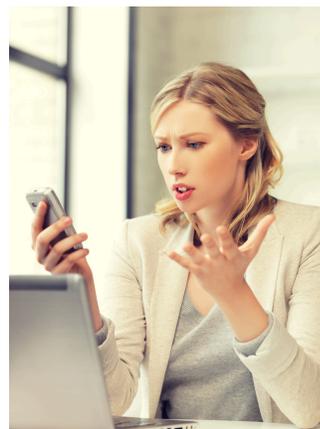
# Le “complimarde”

Par France De Repentigny

Certains mots deviennent à la mode sans qu'on en connaisse la définition. Le mot “complimarde” (ou complimerde) en fait partie, mais qu'est-ce qu'il signifie ? Il s'agit d'un compliment teinté d'une vacherie; une déclaration qui se veut un compliment, mais qui produit l'effet inverse.

Quelques exemples:

- T'es belle pour ton âge !
- Hey ! c'est... spécial ton chandail !
- Ça te fait bien quand tu te maquilles
- Wow, t'as rasé ta barbe. Ça change tout !
- Cette robe te va bien, tu parais plus mince...
- C'est drôle, parce qu'à première vue, tu donnes vraiment l'impression d'être un gars cultivé!
- J'adore ta nouvelle coupe de cheveux, ça te fait vraiment mieux !
- Si je ne travaillerais pas, comme toi, moi aussi je ferais du sport et serais en forme.
- Tes toiles sont belles mais tu fais toujours la même chose...



Certains complimardes sont énoncés de façon tout à fait inconsciente par maladresse et font parfois rire. Une fillette à son père : Wow, papa t'étais beau quand tu avais des cheveux ! Elles seront dites de façon anodine, sans arrière pensée.

D'autres, par contre, les utilisent consciemment pour blesser la personne, pour la déstabiliser ou la faire douter d'elle-même. On parlera alors d'une certaine forme de violence verbale. Le complimarde devient alors une manière camouflée d'insulter ou de critiquer la personne qu'on cible.

Ce genre de remarque est souvent présent dans le contexte de violence conjugale. Souvent dit sur un ton exprimant le mépris, il est facile à détecter. Mais certaines personnes ont développé l'art de blesser en utilisant un ton faussement amical. Le but est par contre le même : déstabiliser et affaiblir la personne de manière à augmenter le contrôle sur elle.



# Le “complimarde” (suite)

Par France De Repentigny

Dans ce contexte, voici quelques astuces pour se prémunir contre les effets indésirables que procurent ces insultes voilées :

- Ne pas le prendre trop personnel, ménager sa susceptibilité.
- Prendre vos distances (s'éloigner de la personne)
- Soyez diplomate, utiliser l'humour pour détourner le sens de la discussion
- Demeurez calme et posez vos limites.
- Regarder dans les yeux la personne qui vous insulte peut le déstabiliser à son tour.
- Chercher du soutien pour en parler et vous aider à gérer la situation.
- Si la remarque vous blesse, dites-le ! On peut commencer par dire “est-ce que tu te rends compte de ce que tu viens de dire ?”



## Espace Jeux - Quiz Vrai ou Faux ?

1. Un éternuement peut avoir une vitesse de 120 km
2. Le cerveau est un muscle
3. Le Brésil est le 3e plus grand pays du monde.
4. La marque Pepsi a été inventée avant Coca-Cola.
5. La taille de la Lune est plus grosse que la Terre.
6. C'est Michael Jackson qui a inventé le célèbre pas de danse, le moonwalk.
7. Un taureau pèse en moyenne 1 tonne.
8. Les marmottes ne boivent jamais d'eau.
9. Les icebergs sont constitués d'eau salée.

**Solutions :** (1) Faux. Elle est d'environ 16 km mais peut toutefois atteindre 50 km. (2) Faux. Même si on parle d'entraînement cérébral, il ne se comporte pas comme un muscle. (3) Faux. Il est le 5e après la Russie, le Canada, les États-Unis et la Chine. (4) Faux. Elle est apparue 12 ans après Coca-Cola. (5) Faux. La lune possède un diamètre de 3474 km alors que la Terre a un diamètre de 12742 km. (6) Faux. Il n'est pas l'inventeur de ce pas; par contre, c'est lui qui l'a popularisé dans le monde entier. C'est Bill Bailey qui a fait ce premier pas en 1943 dans le film Cabin in the Sky. (7) Vrai. (8) Vrai. C'est pourquoi elles mangent à l'aube et au crépuscule quand les plantes sont gorgées de rosée. (9) Faux. L'eau des glaciers et icebergs est extrêmement pure. Certaines entreprises revendent d'ailleurs cette eau en bouteille à prix d'or.

Réf : culturequizz