

JOURNAL L'EXPRESS

AU SOMMAIRE

Nouvelles de l'organisme

Cours disponibles
Nouveautés de la session d'hiver
Groupes de socialisation

Calendrier des activités

Dépistage auditif
Dîner communautaire
Conférence sur les acouphènes

Les lecteurs du temps

Suggestions littéraires

Articles

Don- Immobilier
Jeux



Le début de la nouvelle année est toujours un moment privilégié pour dire merci. Merci aux membres fidèles, aux bénévoles engagé.e.s, aux partenaires créatif.ve.s et à l'équipe qui font vivre le CVML jour après jour.

En 2026, nous continuerons d'avancer avec les mêmes valeurs ancrées dans notre cœur : respect, solidarité et engagement communautaire. Votre implication fait toute la différence et donne un sens profond à notre travail et à notre mission.

Nous persistons à maintenir une offre de services diversifiés et adaptés aux besoins réels de nos membres, à soutenir nos bénévoles et à valoriser leur apport inestimable, ainsi qu'à développer des projets favorisant le mieux-être et la participation de toutes et tous. Merci de faire partie de cette grande famille, car ensemble, nous créons quotidiennement un espace vivant et essentiel dans notre communauté lasalloise.

Bonne année 2026 à vous et surtout, À NOUS!

Par Caroline Langevin



RECEPTION@CVMLASALLE.ORG



514-364-1541



WWW.CVMLASALLE.ORG

NOUVELLES DE L'ORGANISME

COURS DISPONIBLES

LUNDI

YOGA EN FORME
10H10 À 11H10

AÎNÉS ACTIFS
11H00 À 12H00

**BRODERIE
JAPONAISE**
12H30 À 15H30

PILATES AU SOL
15H00 À 16H00



MARDI

SCULPTURE
12H30 À 15H30

**ACTIVATION MUSCULAIRE ET
ÉTIREMENTS**
9H05 À 10H05

TONUS ET STRETCHING
14H00 À 15H00



MERCREDI

YOGA SUR CHAISE
11H10 À 12H10

PILATES SUR CHAISE
13H10 À 14H10

**MARCHE ET
ÉTIREMENTS**
14H15 À 15H15



JEUDI

BRODERIES VARIÉES
JEUDI 9H00 À 12H00

**INITIATION À LA
PEINTURE**
9H00 À 12H00

INITIATION AU DESSIN
9H00 À 12H00

BANDE DESSINÉE
13H00 À 16H00

COURS DE COUTURE
13H00 À 16H00



VENDREDI

**CRÉATIONS TECHNIQUES
MIXTES**
12H30 À 15H30



NOUVELLES DE L'ORGANISME

Nouveaux ateliers audiovisuels

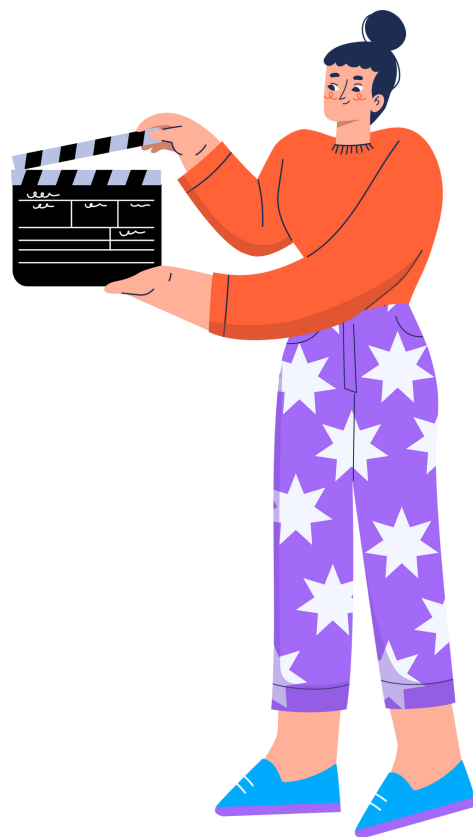
Envie de raconter une histoire... en images?

Le Défi Très Court, offert par Ciné-Quartier, vous invite à plonger dans l'univers du cinéma, le temps d'une série d'ateliers créatifs et inspirants, gratuits et accessibles aux membres du Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Accompagné.e par des professionnels de l'audiovisuel, vous apprendrez les bases du langage cinématographique et réaliserez votre propre court métrage, seul.e ou en équipe, tourné simplement avec votre cellulaire. De l'idée initiale jusqu'au montage final, vous serez guidé.e à chaque étape du processus.

✨ Au programme :

- Visionnement de courts métrages inspirants
- Tempêtes d'idées et ateliers d'écriture
- Initiation à la mise en scène, au tournage et à la prise de son
- Découverte du montage et de la postproduction
- Accompagnement personnalisé par un cinéaste mentor



**8 ateliers
du 3 février au
31 mars 2026**

**De 13h00 à 15h00
local 211**

Gratuit

**Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec nous.
Un formulaire d'inscription vous sera envoyé par la suite.**

NOUVELLES DE L'ORGANISME

Cours de sculpture

Bonne nouvelle (pour nous du moins)! Notre cher professeur de sculpture, Pierre, ne fera pas son *snowbird* cet hiver; il passera la saison froide avec nous! Ainsi, les ateliers libres de sculpture seront remplacés par les cours et ce, dès le 13 janvier. Les inscriptions sont désormais ouvertes.



Ateliers de jeux de société

**Premières rencontres: jeudi 22 janvier et
mercredi 4 février**

Suite au grand succès de notre atelier de Noël de jeux de société et à l'enthousiasme des participant.e.s, nous lançons des ateliers de jeux de société bimensuels, offerts un mercredi et un jeudi par mois, en alternance 🎲

Ces rencontres prennent la forme d'un espace libre et autonome, où les participant.e.s sont invité.e.s à apporter leurs propres jeux et à les faire découvrir aux autres.

L'objectif est simple : partager le plaisir de jouer, échanger autour des jeux et passer un moment convivial dans un cadre chaleureux et inclusif.

Que vous veniez avec un jeu sous le bras ou simplement avec l'envie de jouer, cet espace est ouvert à toutes et tous, peu importe le niveau d'expérience.



De 13h00 à 16h00

Local 208 les mercredis

Local 211 les jeudis

Rencontres bimensuelles

Aucune inscription nécessaire

Carte de membre obligatoire

NOUVELLES DE L'ORGANISME

De nouveaux groupes de socialisation

ENGLISH CONVERSATION GROUP ON CURRENT EVENTS

Do you enjoy talking about the news, culture, and world events?

Come join CVML's brand-new English Conversation Group on current events, a friendly space to share ideas, exchange perspectives, and connect with others.

Each session, participants suggest and vote on topics of the day; anything from local news to global trends. Discussions are open, engaging, and always respectful.

Everyone is welcome, whether you're a native speaker or simply enjoy good conversation in English!

**FIRST MEETING:
JANUARY 13, 2026**

**10h00 to 12h00
Room 211**

**Bimonthly meetings on
Tuesdays**

Membership card only



PARTAGE AU FÉMININ



**De 13h00 à 15h00
Local 208**

**Rencontres bimensuelles les mercredis
Inscriptions en tout temps**

Partage au féminin est un nouveau groupe de socialisation destiné aux femmes, centré sur l'échange, la créativité et la convivialité.

Les rencontres offrent un espace où discuter librement, partager des expériences et participer à diverses activités en permettant à chacune de prendre part aux décisions sur le fonctionnement et les thématiques abordées.

✨ Un espace pour se rencontrer, s'exprimer et construire ensemble.

CALENDRIER D'ACTIVITÉS - JANVIER

Dépistage auditif gratuit

**20 janvier toute la journée au local 211 -
sur rendez-vous uniquement**

Une dernière journée de dépistage offerte!

- Rencontre de 15 minutes par personne
- Évaluation complète : otoscopie et bref historique de cas
- Références au besoin vers les professionnels de la santé auditive (infirmière, ORL, audiologiste)

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



Dîner communautaire - 22 janvier

À 12h00 au Café des aînés



Au menu :

Rôti de boeuf
Dessert du jour
Thé / café



**Contribution volontaire
Prix suggéré de 10\$**

Conférence sur les acouphènes

10 février de 13h30 à 15h00 dans le local 211

**COMPRENDRE, MIEUX GÉRER ET SAVOIR QUAND
CONSULTER.**

Conférence d'information pour démystifier les bruits dans les oreilles (sifflements, bourdonnements et pulsations).



Pour vous inscrire: 514-364-1541

LES LECTEURS DU TEMPS

Vous aimez la lecture? Vous avez envie de partager avec d'autres les histoires que vous avez lues ou les découvertes littéraires que vous avez faites? Pourquoi ne pas adhérer à notre cercle de lecture, qui se réunit de 10 heures à midi le premier lundi de chaque mois.

Il existe plusieurs formules de cercles de lecture. La plus connue est celle à un titre, où les membres se rencontrent pour discuter d'un même livre lu au préalable. Il y a aussi la formule à plusieurs titres, où les membres lisent des livres différents reliés par un thème ou axés sur un genre littéraire. Cette formule permet non seulement de découvrir des livres et des auteur.rice.s récent.e.s, mais aussi de se familiariser avec de nouveaux genres littéraires. C'est la formule que nos membres ont adoptée.

Dans notre cercle, chaque personne peut donc choisir un livre adapté à ses goûts et à ses expériences, qu'il s'agisse de bandes dessinées ou de romans graphiques, de littérature autochtone, québécoise ou autre. Cette formule offre aussi la possibilité aux personnes qui lisent plus lentement de choisir des livres de peu d'épaisseur.

Jusqu'à maintenant au cours de nos rencontres, nous avons parlé vacances-voyages, découvert la littérature des Premières Nations, discuté politique, science-fiction et histoire. À chaque rencontre, les membres sont invité.e.s à formuler leurs opinions de manière constructive afin d'enrichir les discussions.

Nous vous invitons à venir partager le plaisir de la lecture avec nous. Notre animatrice, Carole Janson, se fera un plaisir de vous accueillir.

Notre prochaine rencontre aura lieu le 3 février 2026 au local 208.



LES LECTEURS DU TEMPS

Suggestions du mois

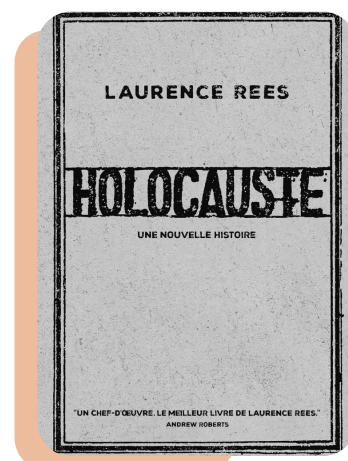
Parce que la mémoire est essentielle pour lutter contre l'oubli et l'intolérance, le cercle de lecture « Les lecteurs du temps » vous propose, à l'occasion du Mois de la mémoire de l'Holocauste, une sélection de lectures marquantes.



Le journal d'Anne Frank
Anne Frank
Autobiographie



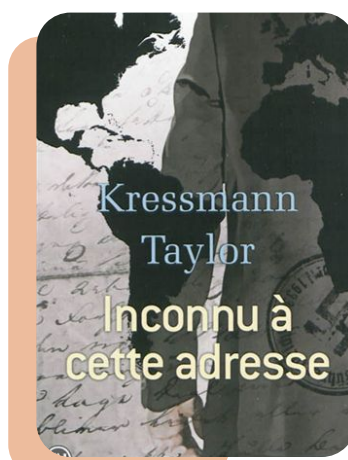
Le tatoueur d'Auschwitz
Heather Morris
Fiction



Holocauste: une nouvelle histoire
Laurence Rees
Essai



Le pain perdu
Edith Bruck
Autobiographie



Inconnu à cette adresse
Kathrine Kressmann Taylor
Fiction



Le barman du Ritz
Philippe Collin
Fiction

DON - ACCÈS À L'IMMOBILIER

France De Repentigny

Le marché immobilier étant à la hausse, acquérir une première propriété peut représenter un réel défi pour certaines personnes. Dans ce contexte, certains parents seront tentés d'aider leur enfant financièrement. Attention toutefois à certaines conséquences.

Si vous donnez de l'argent à votre enfant pour lui permettre d'acheter sa première maison, avec son conjoint ou conjointe, assurez-vous de prendre les précautions nécessaires sans quoi, la moitié de votre cadeau ira à son ex, advenant une séparation.



Voici un exemple :

Vous donnez 25,000\$ à votre fille qui prévoit acheter un condo moitié-moitié avec son conjoint. Trois ans plus tard, une séparation survient et le condo est à vendre. Une fois vendue, la moitié de la valeur de la propriété reviendra à l'ex de votre fille, votre don compris.



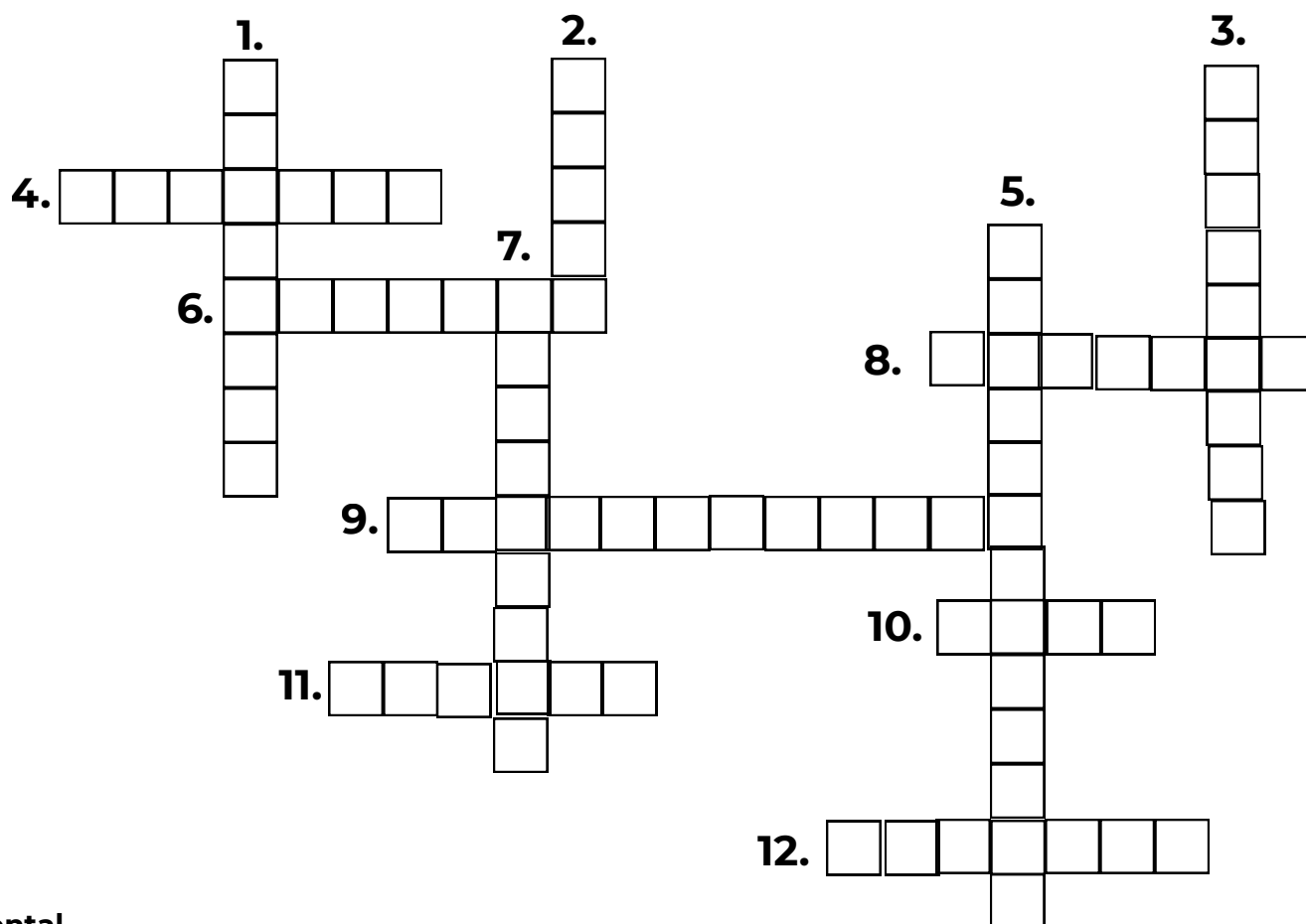
Pour éviter ce genre de situation, il est important d'aviser le ou la notaire qui tiendra compte d'une clause dans l'acte notarié indiquant que votre fille récupèrera cette somme, au moment de la vente. Ainsi, ce don ne pourra être partagé.

Si vous avez fait ce genre de don il y a quelques années et que rien n'a été inscrit dans l'acte de vente à ce propos, il n'est pas trop tard pour amender ce dernier. Informez-vous auprès d'un.e notaire, qui pourra vous dire ce qui est possible dans votre cas (et combien coûte un tel changement).

Bref, l'important est de s'assurer que vos intentions soient écrites pour éviter tout problème ultérieur pouvant pénaliser votre enfant advenant une séparation.

ESPACE JEUX

France De Repentigny



Horizontal

4. Activité artistique pouvant utiliser différents instruments
 6. Lieu où les comédiens se produisent devant public
 8. Art de préparer des plats
 9. Art de capturer des images
 10. Discipline corporelle et spirituelle d'origine indienne
 11. Lieu où l'on projette des films
 12. Action de déchiffrer et de comprendre un texte écrit pour se divertir ou s'informer

Vertical

1. Art visuel basé sur des couleurs et l'utilisation de différents pinceaux
 2. Se fait au son de la musique en couple ou en groupe
 3. Activité consistant à entretenir et à cultiver des fleurs
 5. Activités ludiques se pratiquant en groupe
 7. Activité de marche en pleine nature

ESPACE JEUX - RÉPONSES

France De Repentigny

