Centre du Vieux Moulin de LaSalle

FÉVRIER 2026

JOURNAL L'EXPRESS

AU SOMMAIRE

Nouvelles de l'organisme

Rappel: Hommage à Hélène
Nouveau fonctionnement des inscriptions

Calendrier des activités

Groupes de socialisation
Programme PIED
Conférence sur les acouphènes
Clinique d'impôts
Dîner communautaire
Conférence sur la pension fédérale
Atelier sur l'aide à la recherche de logement

Les lecteurs du temps

Suggestions littéraires

Articles

Oscar Peterson: un héritage musical qui résonne encore
Impôts - Maintien à domicile
Section Jeux

Février 2026 marque la 30e année de la célébration du Mois de l'histoire des Noir.e.s au Canada. Ce mois est une invitation à reconnaître, à découvrir et à souligner les contributions des communautés noires et des personnes issues de ces communautés au Québec et partout au pays.

Le thème de cette année, «**Honorons l'excellence des personnes noires au fil des générations, des bâtisseurs du passé aux visionnaires d'aujourd'hui**», nous rappelle l'importance de mettre en lumière des parcours marquants, des voix inspirantes et des héritages durables.

À travers cette édition, nous souhaitons célébrer cette richesse culturelle, artistique et intellectuelle, notamment en mettant de l'avant une figure marquante et des œuvres littéraires d'auteur.rice.s noires.

Par Johanne Boucher-Hill

RAPPEL: HOMMAGE À HÉLÈNE LAPIERRE

Alors que le temps passe, le souvenir d'Hélène demeure profondément vivant dans nos cœurs et dans notre communauté. Son passage parmi nous a laissé une empreinte lumineuse remplie de générosité, de douceur et de liens sincères.

La famille et les proches souhaitent rappeler que vous êtes invités à venir lui rendre hommage et offrir vos condoléances ;

- **Date: samedi 14 février 2026, de 10 h à 21 h**
- **Lieu: Studio 1111 du Théâtre Desjardins (1111, rue Lapierre, LaSalle)**
- **Un hommage en sa mémoire aura lieu à 19 h.**

Votre présence, vos pensées et vos souvenirs sont une façon précieuse d'honorer la vie d'Hélène et tout ce qu'elle a semé autour d'elle.

Au lieu des fleurs, la famille vous invite à faire un don à la Maison de soins palliatifs Sault- Saint-Louis où elle a reçu des soins exceptionnels jusqu'à la toute fin.

Merci de garder Hélène vivante dans vos pensées.

NOUVELLES DE L'ORGANISME

Nouveau fonctionnement des inscriptions

Dans un souci d'équité, d'accessibilité et de simplification, le CVML souhaite faire évoluer son fonctionnement des inscriptions **à compter de la session du printemps**.

Jusqu'à présent, une période de réinscription était réservée aux personnes déjà inscrites, leur permettant de conserver leur place dans un cours à la même heure. Bien que ce système ait été mis en place pour faciliter la continuité, il a aussi eu pour effet de **limiter l'accès aux activités pour les nouveaux membres** et pour les personnes désirant **essayer une nouvelle activité.** De plus, ce fonctionnement rendait le processus d'inscription plus complexe à gérer.

Afin de favoriser le renouvellement et un accès plus équitable à l'ensemble de nos activités, nous avons donc décidé d'abolir la période de réinscription prioritaire.

Nouveau fonctionnement des inscriptions

À partir du printemps :

- Il n'y aura plus de semaine de réinscription prioritaire.
- Une journée d'inscription sera organisée pour la session qui suivra
- Les inscriptions se feront en personne, sur place, en ordre d'arrivée

Nouvelle organisation des sessions

Nous avons également pris la décision de combiner les sessions du printemps et de l'été. Désormais, le CVML proposera trois sessions par année plutôt que quatre.

- La session du printemps aura une durée de 9 semaines.
- Elle se terminera le 19 juin.
- Deux semaines de reprises sont prévues à la fin de la session.

Nous sommes conscientes que ce changement peut demander une adaptation et nous vous remercions de votre compréhension. Notre équipe sera présente lors de la journée d'inscription pour vous accompagner et répondre à vos questions.

Merci de contribuer à faire du CVML un milieu de vie dynamique, inclusif et accessible à l'ensemble de la communauté.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les lecteurs du temps

Prochaines dates: 2 février et 2 mars

Venez partager votre passion de la lecture avec d'autres curieux et curieuses dans l'ambiance conviviale et bienveillante du club de lecture « Les lecteurs du temps ».

Chaque rencontre est l'occasion d'échanger sur des ouvrages variés : biographies inspirantes, récits touchants, romans légers ou histoires captivantes… Les choix de lecture s'adaptent aux goûts et aux envies des membres, pour que chacun y trouve son plaisir.

✨ **Un moment de partage et de découverte littéraire, sans pression – juste pour le plaisir de lire et d'échanger.**

De 10h00 à 12h00 au local 214
Chaque premier lundi du mois
Inscription en tout temps

Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité

Prochaines dates:
5 février et 5 mars

De 9h30-12h00
au local 203

Chaque premier
jeudi du mois

Joignez-vous à notre groupe de discussion mensuel, un espace inclusif où l'on partage idées, opinions et réflexions dans le respect et la bonne humeur.

Les sujets seront choisis ensemble au début de chaque rencontre, selon les intérêts du groupe.

Que vous aimiez discuter ou simplement écouter, votre présence enrichit la conversation!

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

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!

NEXT MEETINGS:
FEBRUARY 10
FEBRUARY 24

10h00 to 12h00
Room 211

Bimonthly meetings on Tuesdays

Membership card only

De 13h00 à 16h00
Local 208 les mercredis
Local 211 les jeudis
Rencontres bimensuelles
Aucune inscription nécessaire
Carte de membre obligatoire

Ateliers de jeux de société

Prochaines rencontres: mercredi 4 février
jeudi 19 février

Vous avez envie de partager le plaisir de jouer, socialiser et passer un moment ludique et convivial? Joinez-vous à nos 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.

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.

FÉVRIER 2026

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Programme PIED

Le programme PIED est une **initiative de prévention des chutes intensive et GRATUITE** destinée aux personnes âgées de 65 ans et plus, offert en collaboration avec un.e kinésiologue du CIUSSS.

À chaque séance, vous apprendrez à :

- Améliorer votre équilibre, votre coordination et la force de vos jambes
- Reconnaître et modifier les situations à risque de chute
- Augmenter votre niveau d'activité physique de façon sécuritaire
- Participer à des rencontres enrichissantes avec d'autres personnes actives

Il ne reste que quelques places pour la session du printemps. Si le programme vous intéresse, veuillez communiquer avec nous au 514-364-1541

Les séances ont lieu les mardis et vendredis à 10h00.

Conférence sur les acouphènes

10 février de 13h30 à 15h00 dans le local 208

COMPRENDRE, MIEUX GÉRER ET SAVOIR QUAND CONSULTER.

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

Carrefour De l'Audition
MAYANE ELKAIM AP.

POUR VOUS INSCRIRE: 514-364-1541

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Clinique d'impôts

La saison des impôts arrive à grands pas! Pour ce faire, la clinique d'impôts du CVML commencera à prendre des rendez-vous **dès lundi le 9 février.** Cette année, la clinique d'impôts est offerte en collaboration avec le Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux.

Pour être élligible à la clinique d'impôts, il faut:

- Avoir 50 ans et plus
- Résider à LaSalle; ou être membre du CVML ou du CCCHL
- Avoir un revenu inférieur à 28 000$ pour une personne seule ou à 33 000$ pour un couple
- Avoir moins de 1000$ en revenu d'intérêts
- Ne pas être propriétaire à revenus
- Ne pas être en situation de faillite

La clinique d'impôts se déroule tous les vendredis des mois de mars et avril. Il s'agit d'un service à contribution volontaire. Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec nous au 514-364-1541.

Dîner communautaire St-Valentin

19 février 2026

À 12h00 au Café des aînés

Tarification solidaire

Contribution volontaire
Prix suggéré de 10$

Venez célébrer l'amitié et le plaisir d'être ensemble autour d'un bon repas, cuisiné avec amour. **Nous vous invitons à vous vêtir selon la thématique de la St-Valentin!**

Au menu : Lasagne, dessert du jour et boisson chaude

FÉVRIER 2026

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Conférence sur la pension fédérale

Comprendre vos droits et prestations

Sujets abordés:

- Régime de pensions du Canada
- Sécurité de la vieillesse
- Supplément de revenu garanti
- Allocation
- Allocation au survivant
- Accéder aux services de Service Canada

OFFERTE PAR Service Canada

26 février 2026
13h30 à 15h00
Local 211

POUR VOUS INSCRIRE: 514-364-1541

Atelier sur l'aide à la recherche de logement

Jeudi 5 mars 2026 de 13h30 à 15h00, local 211

Inscrivez-vous à cet atelier pour optimiser votre démarche et mettre toutes les chances de votre côté.

- Sur quels sites chercher un logement efficacement ?
- Quels documents préparer pour un dossier convaincant ?
- Comment se présenter à un propriétaire ?
- Quels sont vos droits en tant que locataire ?

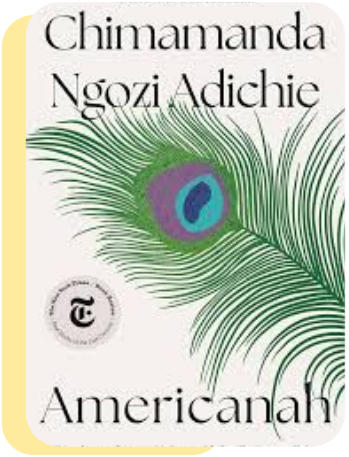
POUR VOUS INSCRIRE: 514-364-1541

FÉVRIER 2026

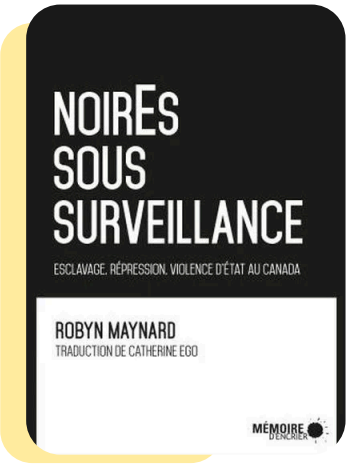
LES LECTEURS DU TEMPS

Suggestions du mois

Pour célébrer, reconnaître et mieux comprendre les histoires et les cultures noires, le cercle de lecture « Les lecteurs du temps » vous propose une sélection de livres mettant en lumière des parcours, des voix et des contributions essentielles.

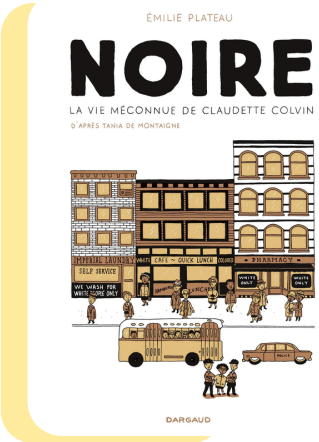


Americanah
Chimamanda Ngozi Adichie
Fiction



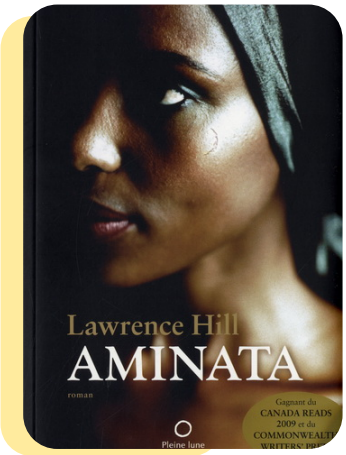
NoirEs sous surveillance
Robyn Maynard
Essai

Je sais pourquoi chante l'oiseau en cage
Maya Angelou
Autobiographie



Noire: la vie méconnue de Claudette Colvin
Tania De Montaigne et Émilie Plateau
Roman graphique

Dans mon sang
Rebecca Makonnen
Autobiographie



Aminata
Lawrence Hill
Fiction

Oscar Peterson: un héritage musical qui résonne encore

Johanne Boucher-Hill

Pianiste virtuose reconnu mondialement, Oscar Peterson a marqué l'histoire du jazz par son talent exceptionnel, son engagement et l'héritage durable qu'il a laissé, tant au Québec qu'à l'international.

Oscar Peterson (1924 - 2007), pianiste, musicien de jazz, compositeur et formateur. Il naît en 1924 dans le sud-ouest de Montréal (quartier de la Petite-Bourgogne). Il s'initie très tôt à la musique et décide de se consacrer exclusivement au piano à l'âge de huit ans. Au début des années 40, il devient une célébrité sur la scène musicale montréalaise avant de se faire connaître dans le reste du Canada, puis aux États-Unis et à l'international dans les années 50.

Tout au long de sa carrière, Oscar Peterson contribue au rayonnement de Montréal comme métropole culturelle. Il reçoit une multitude de distinctions, de prix et de marques de reconnaissance. Il est d'ailleur le premier à être intronisé au Temple de la renommée canadien du jazz et du blues.

Pour célébrer la vie et l'héritage du musicien, plusieurs espaces ont été dédiés en hommage au légendaire pianiste de jazz né à Montréal, entre autres, le Parc Oscar-Peterson dans son quartier natal de la Petite-Bourgogne, où l'on peut encore y voir sa maison d'enfance sur la rue Delisle, ainsi qu'une fresque. Une salle de concert à l'Université Concordia et une place centrale sur l'avenue McGill College ont aussi été nommées à sa mémoire.

Nous vous invitons à (re)découvrir son œuvre et à prendre le temps d'écouter la richesse et la virtuosité de son art, qui continuent de résonner aujourd'hui.

FÉVRIER 2026

CRÉDIT D'IMPÔT - MAINTIEN À DOMICILE

France De Repentigny

Saviez-vous qu'il existe un crédit d'impôt remboursable (Québec) pour les personnes âgées de 70 ans et plus, afin qu'elles puissent demeurer le plus longtemps possible dans leur milieu de vie ?

En effet, ce crédit permet de déduire différentes dépenses telles que l'entretien ménager, la livraison d'épicerie, les frais de déneigement, etc. Plusieurs autres dépenses sont admissibles; voici une référence intéressante à ce sujet: site web de la Chaire de fiscalité et finances publiques (Crédit pour maintien à domicile des aînés)

À noter que le montant du crédit diffère selon que vous soyez en couple ou une personne autonome et si vous habitez une résidence privée, êtes locataire ou en résidence pour personnes aînées (RPA). En ce qui a trait aux copropriétaires de condo, une partie des frais de copropriété pourrait être admissible; il faudra alors faire une demande au Syndicat de copropriété pour qu'il produise le formulaire approprié. Le syndicat est obligé de vous le remettre si vous en faites la demande.

Bien que le revenu soit pris en considération dans le calcul du crédit d'impôt, sachez qu'au-delà du seuil de 71,010$, le montant du crédit n'est pas annulé, mais plutôt considéré en fonction d'une diminution de taux et ce, jusqu'à concurrence d'un revenu familial de 204,810$. Au-delà de ce revenu, le crédit est alors nul.

Pour voir un exemple de calcul qui correspond à votre situation, il est possible de remplir un court questionnaire via le site web de Revenu Québec (Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés).

Note: La vente de repas congelés, au Centre du Vieux Moulin, est reconnu par Revenu Qc comme un service de maintien à domicile. Vous êtes donc invités à conserver précieusement ces reçus, si vous souhaitez les inclure à votre déclaration d'impôt. Aucun autre reçu ne pourra être émis advenant la perte de ce dernier.

Références : L'Actualité – 2026
Site web : Chaire en fiscalité et en finances publiques - CFFP
Revenu Qc

ESPACE JEUX

France De Repentigny

Jeu 1 - Les voyelles perdues !

Ajoutez des voyelles pour former un mot (thématique: Entretien ménager)

1) psstg
2) rcrr
3) nttyr
4) dtrgnt
5) bcrbnt d sde (3 mots)
6) sprtr
7) lssv
8) plssg
9) bl
10) svn

Jeu 3 - Anagrammes

À l'aide des lettres suivantes ***EMNORT***, formez 3 mots différents et inscrivez-les aux bons endroits pour former une phrase cohérente.

J'ai regardé ma _____ avant de_____ rencontrer mon _____.

Jeu 5 - La même consonne

Ajoutez 3 fois la même consonne afin de former 3 mots de sept lettres.

C E _ _ U _ L

A _ T E _ _ E

H O _ _ E U _

Jeu 2 - Énigme

Quelle lettre doit remplacer le point d'interrogation?

B	D	G
H	?	M
F	H	K

Jeu 4 - Énigme

Trouvez 5 mots de 9, 8, 7, 6 et 5 lettres à l'aide des indices ci-dessous. La lettre centrale fait partie de tous les mots.

E	U	H
M	R	S
I	T	O

9 lettres: farceur, comique _____
8 lettres: voyage, camping _____
7 lettres: Hérissé, ébouriffé _____
6 lettres: coquillage, mollusque _____
5 lettres: grippe, toux _____

Jeu 6 - La même voyelle

Ajoutez 3 fois la même voyelle afin de former 3 mots de neuf lettres

_ R T I S _ N _ L

L _ X _ E _ S E S

C _ _ R D _ N N E

ESPACE JEUX - SOLUTIONS

France De Repentigny

Jeu 1 - Les voyelles perdues !

1) Époussetage
2) Récurer
3) Nettoyer
4) Détergent
5) Bicardonate de Soude
6) Aspirateur
7) Lessive
8) Polissage
9) Balai
10) Savon

Jeu 2 - Le point d'interrogation

Il s'agit de la lettre J

Explication: Horizontalement, on saute une lettre, puis deux H (I) J (K,L) M

Jeu 3 - Anagrammes

montre
monter
mentor

Jeu 4 - Le point d'interrogation

Il s'agit de la lettre J

Explication: Horizontalement, on saute une lettre, puis deux H (I) J (K,L) M

Jeu 5 - La même consonne

Il s'agit de la lettre J

C E L L U L E
A N T E N N E
H O R R E U R

Jeu 6 - La même voyelle

Il s'agit de la lettre J

A R T I S A N A L
L U X U E U S E S
C O O R D O N N E