

JOURNAL L'EXPRESS

AU SOMMAIRE

Nouvelles de l'organisme

Calendrier des activités

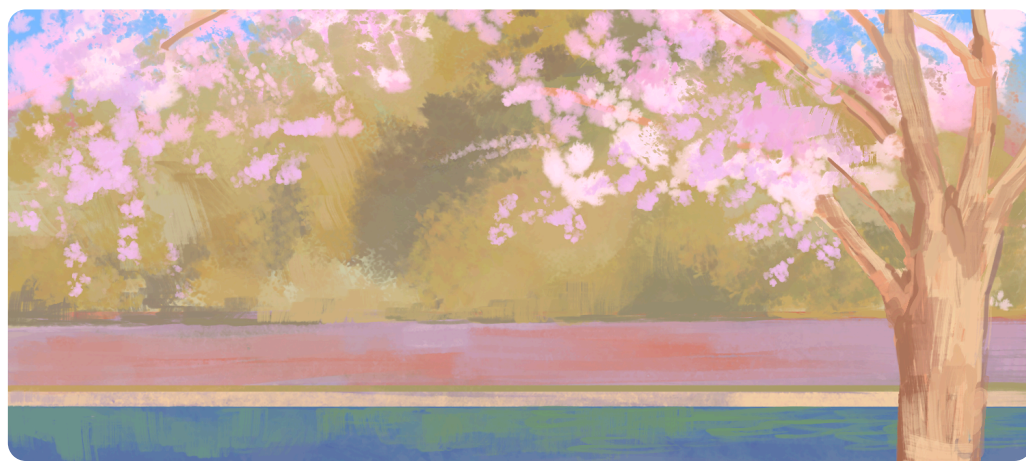
Activité de tri de semences
Atelier sur l'aide à la recherche
de logement
Atelier de fabrication de
chandelles
Les cafés de la direction
Groupes de socialisation
Clinique d'impôts
Dîner communautaire

Les lecteurs du temps

Suggestions littéraires

Articles

Historique de la condition
féminine au Québec
L'hiver et autres refrains
saisonniers
Votre chat vous parle
Section Jeux



Le printemps arrive... et les nouveautés aussi!

Nous vous dévoilerons dans les prochaines semaines, le nouveau déroulement des inscriptions. Restez à l'affût pour tous les détails!

La programmation du printemps sera officiellement disponible le 30 mars. Nous avons de belles nouveautés à vous offrir.

Nous savons que les changements peuvent susciter des questions et des

inquiétudes. Soyez assuré.e.s que vous êtes au cœur de nos préoccupations : nous mettons tout en œuvre pour que la journée d'inscription soit la plus simple, fluide et agréable possible pour tous et toutes. Nous travaillons activement à organiser cette journée en tenant compte des différentes réalités et contraintes afin d'offrir la meilleure expérience possible à chacun.e.

Merci de votre confiance. On a bien hâte de vous présenter tout ça! ✨



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Activité de tri de semences

Mardi 3 mars 2026 de 14h15 à 16h00, local 215

Rejoignez Héritage Laurentien et l'Éco-quartier LaSalle pour un moment convivial et participatif autour du tri de graines de plantes indigènes et favorables aux pollinisateurs !

Lors de cette activité, vous aurez également:

- Présentation sur l'importance des plantes indigènes et de la biodiversité par Virginie Michaud, biologiste
- Conseils sur les semences
- Un sachet de semences pour vous remercier de votre temps

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



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Atelier de fabrication de chandelles

Mercredi 18 mars 2026 de 13h30 à 15h30, local 214

Joignez-vous à un atelier chaleureux et créatif de fabrication de chandelles offert par des jeunes de l'École de milieu de Destination Travail. Chaque personne repartira avec sa propre chandelle confectionnée sur place.

Aucun matériel nécessaire; juste votre bonne humeur et votre envie de créer!

Projet financé par le volet Bénévolat du Créneau Carrefour jeunesse.



POUR VOUS INSCRIRE: 514-364-1541



Les cafés de la direction



Sujet: L'offre alimentaire du café des aînés et des repas congelés

 **Mardi 24 mars**

 **10h00-11h00**

 **Café des aînés**

Vos idées et vos points de vue nous tiennent à cœur. C'est pourquoi nous lançons *Les cafés de la direction*, des rencontres conviviales avec Caroline Langevin, notre directrice.

Ces moments d'échange sont l'occasion de discuter ouvertement des sujets qui vous concernent, de partager vos impressions et de proposer des pistes d'amélioration. Votre voix compte, et nous souhaitons vous entendre.

Le thème vous interpelle? Vous avez des idées ou des suggestions? Joignez-vous à la discussion!

Au plaisir d'échanger avec vous 

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les lecteurs du temps

Prochaine date: 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

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!

Prochaine date:
5 mars

De 9h30-12h00
au local 203

Chaque premier
jeudi du mois



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:

MARCH 10

MARCH 24

10h00 to 12h00

Room 211

**Bimonthly meetings on
Tuesdays**

Membership card only

Ateliers de jeux de société

**Prochaines rencontres: mercredi 4 mars
jeudi 19 mars**

Vous avez envie de partager le plaisir de jouer, socialiser et passer un moment ludique et convivial? Joignez-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.

De 13h00 à 16h00

Local 208 les mercredis

Local 211 les jeudis

Rencontres bimensuelles

Aucune inscription nécessaire

Carte de membre obligatoire



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Clinique d'impôts

La saison des impôts commence! Si vous n'avez pas encore pris votre rendez-vous avec nous, dépêchez-vous!

Pour être éligible 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 «Cabane à sucre»

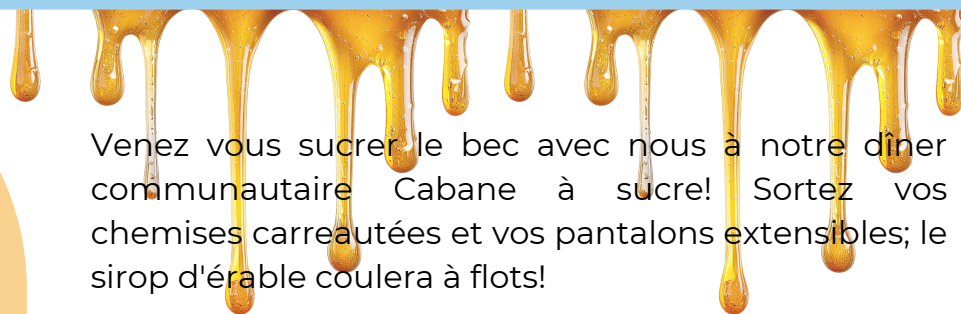


**19 mars
2026**

**À 12h00 au Café
des aînés**



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



Venez vous sucrer le bec avec nous à notre dîner communautaire Cabane à sucre! Sortez vos chemises carreautées et vos pantalons extensibles; le sirop d'érable coulera à flots!

**Les portes seront désormais
ouvertes à partir de 11h00.**

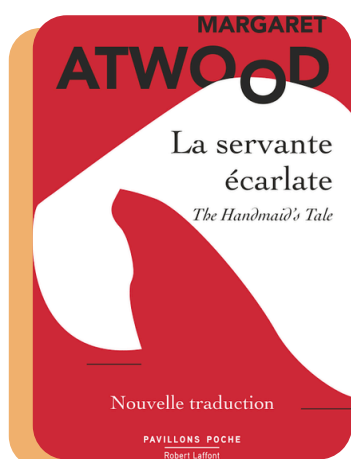
Au menu : Menu cabane à sucre,
dessert du jour et boisson chaude



LES LECTEURS DU TEMPS

Suggestions du mois

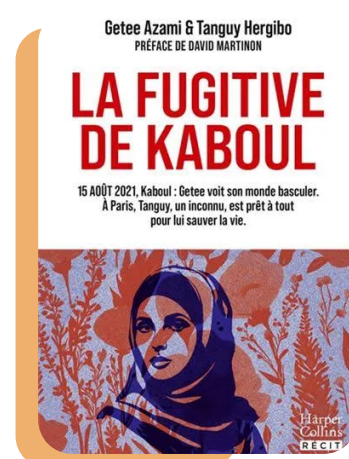
À travers ces suggestions de lecture, partez à la rencontre de femmes d'exception dont les parcours, les combats et les écrits ont marqué l'histoire et continuent d'inspirer les générations.



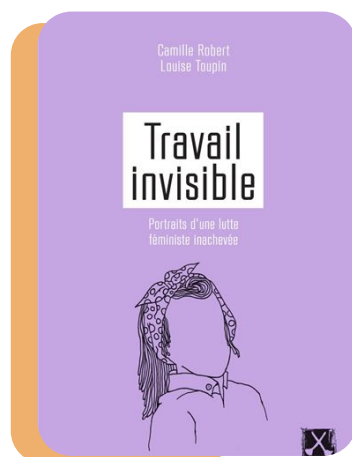
La servante écarlate
Margaret Atwood
Fiction



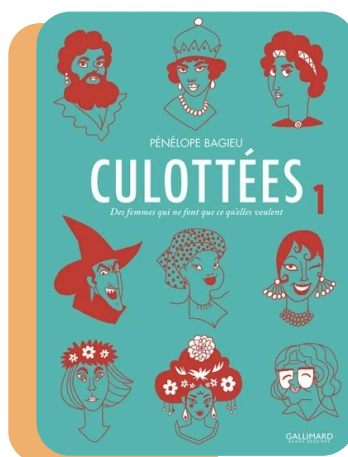
Toute résilience serait futile: vie et mort et vie de Julie S. Lalonde
Julie S. Lalonde
Autobiographie



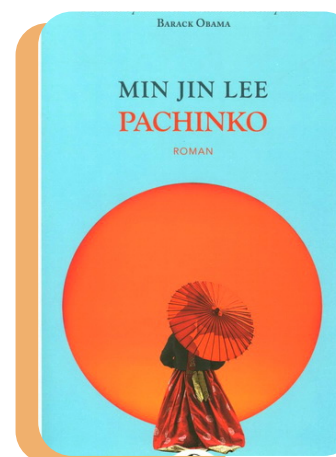
La fugitive de Kaboul
Getee Azami et Tanguy Hergibo
Biographie



Travail invisible: portrait d'une lutte inachevée
Camille Robert et Louise Toupin
Essai



Culottées: Des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent
Pénélope Bagieu
Roman graphique



Pachinko
Min Jin Lee
Fiction

HISTORIQUE DE LA CONDITION FÉMININE AU QUÉBEC

Johanne Boucher

Le 8 mars est la Journée internationale des droits des femmes.

C'est un moment pour célébrer les progrès réalisés dans l'avancement des droits des femmes et mettre en lumière les efforts continus nécessaires pour assurer leur pleine participation à tous les aspects de la société. Cette Journée permet d'évoquer les acquis des femmes, mais aussi de prendre la mesure des défis qui restent à affronter et de rappeler que l'amélioration des droits des femmes, leur participation à la vie politique et économique et l'égalité entre les sexes est un enjeu de société.

L'origine de cette Journée remonte au début du XXe siècle. Elle est née des activités des mouvements ouvriers en Amérique du Nord et en Europe et reflétait un appel croissant à une participation égale des femmes dans la société. Aujourd'hui, la Journée internationale des droits des femmes est souvent confondue comme étant une Journée de la femme, où nous sommes encouragé.e.s à souligner les femmes de notre entourage. Or, il s'agit en fait



d'une **journée de mobilisation politique, d'unité, de célébration des victoires, de réflexion, de plaidoyer et d'action**. Cette Journée est soulignée dans de nombreux pays partout dans le monde.

La Journée internationale des droits des femmes 2026 a pour thème « Droits. Justice. Action. Pour toutes les femmes et les filles ». Cette Journée lance un appel à l'action pour démanteler les obstacles structurels à une justice équitable, comme les lois discriminatoires, les protections juridiques insuffisantes et les pratiques et normes sociales néfastes qui érodent les droits des femmes.

Pour votre information, nous joignons une ligne de temps de l'historique de la condition féminine au Québec à la page suivante.

HISTORIQUE DE LA CONDITION FÉMININE AU QUÉBEC

Johanne Boucher

1914–1940 | Les premiers droits politiques

- 1914 - Première Journée internationale des droits des femmes
- 1918 - Droit de vote des femmes aux élections fédérales
- 1940 - Droit de vote des femmes aux élections provinciales

1954–1969 | L'émancipation juridique

- 1954 - Abolition du double standard en matière de divorce
- 1960 - Droit de vote des femmes autochtones (fédéral et provincial)
- 1964 - Fin de l'incapacité juridique des femmes mariées
- 1969 - Décriminalisation de la contraception

1973–1983 | L'égalité devient un principe légal

- 1973 - Création du Conseil du statut de la femme
- 1975 - Interdiction de la discrimination basée sur le sexe (Charte québécoise)
- 1977 - Remplacement de la « puissance paternelle » par « l'autorité parentale »
- 1979 - Création du Secrétariat à la condition féminine
- 1981 - L'égalité des époux reconnue dans le Code civil
- 1983 - Le viol conjugal devient illégal

1996–2008 | Équité et conciliation famille-travail

- 1996 - Loi sur l'équité salariale
- 1997 - Création des Centres de la petite enfance (CPE)
- 2000 - Programme « L'égalité pour toutes les Québécoises »
- 2006 - Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)
- 2008 - Plan d'action en matière d'agression sexuelle



2016–2025 | Protection et réformes modernes

- 2016 - 2022 - Stratégies gouvernementales contre les violences sexuelles et conjugales
- 2021 - Création d'un tribunal spécialisé en matière de violence sexuelle et conjugale
- 2023 - Réforme du droit de la famille (filiation et protection des victimes)
- 2024 - Plan d'action gouvernemental sur l'accès à l'avortement
- 2025 - Adoption de la Loi instaurant un Tribunal unifié de la famille

CRÉATIONS DES MEMBRES

L'hiver et autres refrains saisonniers

De ma fenêtre, j'alterne les saisons.

À l'orée du jour, une coiffure de branches dénudées supplante un croissant de quartier.

Le sommet des maisons émerge d'un soleil radieux.

Des rayons de lumière transpercent la montagne animée.

L'astre-dieu, bleuté et rosé, chapeaute le village.

Des strates lumineuses annoncent l'hiver à nos portes et un Noël enneigé.

Un halo ambulante éblouit les chauffards pressés.

Des bâtisses aux toits ouatés présagent l'incertitude du temps.

Bottes et manteaux,
promesse de notre confort,
se rangent à nos porte.

Les trottoirs de neige comblés dictent la valse aux piétons.

L'hiver nous tient en éveil.

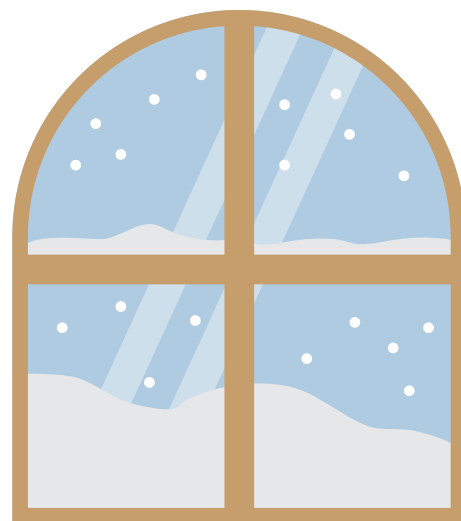
De la blancheur nuptiale, nous aspirons à la prochaine verdure
de nos parterres.

Nous soupignons déjà au retour de l'été.

Nos terrasses nous font défaut.

Au bord du Saint-Laurent scintillant, le vert paysage disparaît.

Luxe, raffinement, privilège de changer les couleurs de nos vies au rythme des refrains
saisonniers.



par Marie Rose Célestin
Participante de l'atelier d'écriture

VOTRE CHAT VOUS PARLE !

France De Repentigny

Propriétaire ou amoureux.euse des chats ? Sachez décoder leur comportement. Voici quelques éléments intéressants à leur sujet :

Qu'est-ce que le ronronnement veut dire ?

Les ronronnements sont, la plupart du temps, des signaux de bien-être. C'est souvent le cas lorsqu'on les caresse. À noter qu'un chat anxieux ou malade peut également ronronner dans le but de s'apaiser lui-même. Ce comportement peut donc avoir plus d'une signification.



Pourquoi mon chat pose sa patte sur moi quand il dort ?

Il s'agit d'un marquage olfactif. En effet, leurs pattes ont des glandes odorantes et leur utilisation permet de marquer leur territoire. Lorsqu'il agit ainsi, le chat s'assure de laisser son odeur signifiant que vous faites partie de sa famille.

J'aime les chats, mais quand j'en approche un, il me fuit. Pourquoi ?

Sans doute parce que les chats préfèrent une présence apaisante. Si vous vous dirigez vers eux avec entrain, en parlant fort ou en fixant leurs yeux, le chat se sentira envahi et attaqué. Adoptez plutôt une approche douce et attentive.

Comment savoir si mon chat m'apprécie ?

Pour savoir si votre chat vous aime, il suffit de l'observer. Il ronronne, se frotte contre vous, cligne lentement des yeux, vous pétrit avec ses pattes, vous apporte des "cadeaux", ou dort près de vous? Sachez que ces signes démontrent de l'affection et un sentiment de sécurité. Ces gestes sont sa manière unique d'exprimer son attachement et son bonheur.

VOTRE CHAT VOUS PARLE ! (SUITE)

France De Repentigny

Pourquoi mon chat me montre son ventre ?

S'il agit ainsi, c'est qu'il vous fait totalement confiance. Voilà une autre manière de vous manifester son sentiment de sécurité.

Pourquoi mon chat remue la queue ?

Lorsque qu'un félin remue la queue, cela signifie généralement qu'il est mécontent, stressé, agacé ou qu'il souhaite être tranquille; par contre, un chat concentré a la queue tendue en basse position. Si l'extrémité de sa queue et son arrière-train font de petits mouvements rapides, c'est qu'il est en mode attaque et prêt à bondir.

Comment interpréter les miaulements ?

Un miaulement court, amical et aigu (et la queue droite) est une salutation de joie.

Un miaulement répétitif, insistant parfois accompagné de ronronnement inique qu'il a faim ou qu'il veut de l'attention.

Un long miaulement aigu et fort, une sorte de gémissement plaintif indiquera que votre chat a peur, est stressé ou qu'il manifeste une douleur.

Une chatte en chaleur fera des miaulements distinctifs forts et fréquents.

Chez le chat, la colère et les menaces se manifestent par des grognements, une absence de vigueur, les oreilles plissées vers l'arrière.

Pourquoi mon chat me donne de petits coups de tête ?

Un chat qui approche son visage près du vôtre, donne de petits coups de tête et se frotte démontre qu'il vous aime et qu'il considère que vous lui appartenez. Ainsi, il laisse son odeur sur vous et indique aux autres chats que vous êtes déjà pris. Vous faites donc partie de sa famille !



ESPACE JEUX

France De Repentigny

Jeu 1 : Trouvez des noms de félins à l'intérieur des mots suivants. Les lettres sont en ordre dans les mots. Ex : Dans le mot PROMULGUÉ, on retrouve le mot ROUGE.

CLAIRON	
PLUMAGE	
CAHOTANT	
PLANTIGRADE	

Jeu 2 : Ajoutez 3 fois la même consonne à chaque élément pour former 3 mots de 9 lettres

1. A _ _ R O _ H E R

2. E _ F A _ T I _ E

3. C O _ _ E G I A _

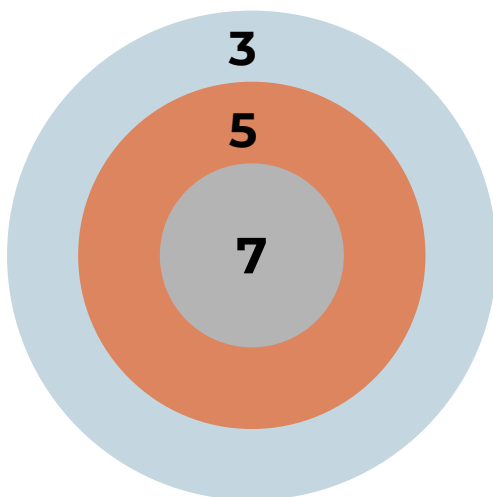
4. A _ A L G A _ _ E

Jeu 3 : Quel mot peut continuer la série?

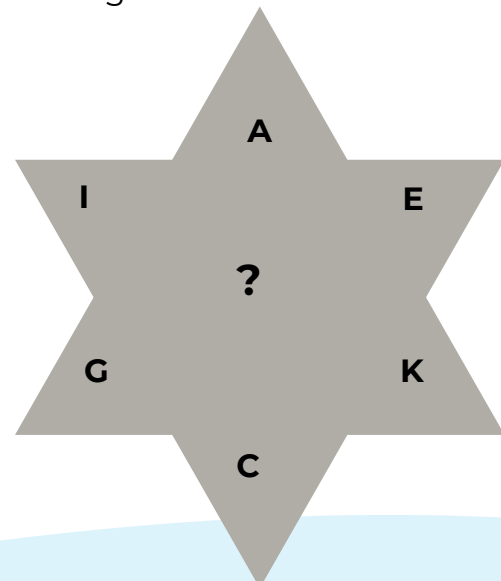
Météo	Ostéopathe	Éminent	Troubadour
-------	------------	---------	------------

1) Réception 2) Tentative 3) Magnifique 4) Attentif

Jeu 4 : Tir à l'arc ! En 5 tirs, vous devez totaliser le chiffre 27.



Jeu 5 : Quelle lettre doit remplacer le point d'interrogation ?



ESPACE JEUX - SOLUTIONS

France De Repentigny

Jeu 1 :

Lion
Puma
Chat
Tigre

Jeu 2

ACCROCHER
ENFANTINE
COLLEGIAL
AMALGAMME



Jeu 3

A) Réception. On suit la logique de la dernière lettre du mot pour créer le mot suivant.

Jeu 4

Un tir dans la zone 7 et quatre tirs dans la zone 5 permettent de totaliser le chiffre 27

Jeu 5

La lettre M. À partir du A, on suit l'ordre alphabétique en sautant une lettre.

A, C, E, G, I, K et M