

# JOURNAL L'EXPRESS

## AU SOMMAIRE

### Nouvelles de l'organisme

- Nouveau fonctionnement des inscriptions

### Calendrier des activités

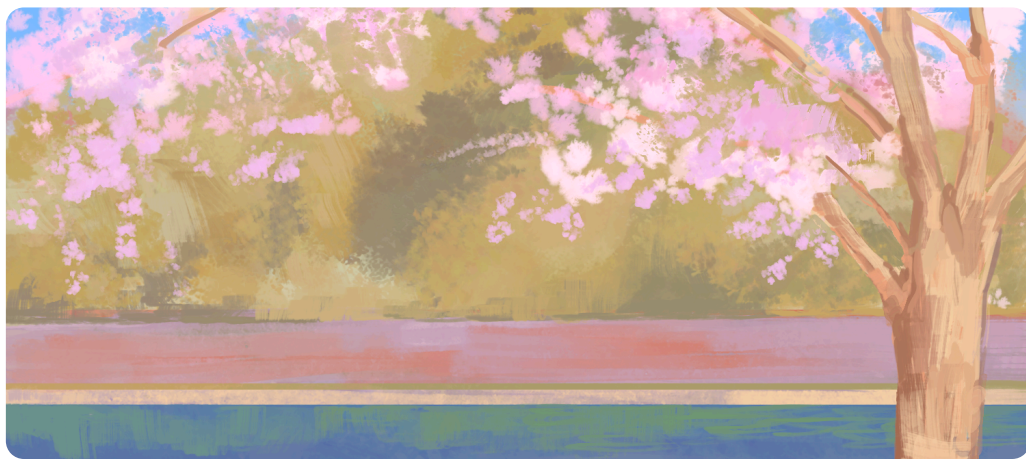
- Conférence sur la santé des os
- Atelier de zentangles
- Spactacle de la chorale
- Les cafés de la direction
- Groupes de socialisation
- Dîner communautaire

### Les lecteurs du temps

- Suggestions littéraires

### Articles

- L'attitude positive
- Bon a savoir / les fibres
- Section Jeux



Le printemps ! Saison des petits bonheurs...

Enfin...il est à nos portes. Le printemps rime souvent avec des moments de plénitude : le chant des oiseaux, la température plus clémente, le réveil des bourgeons, l'odeur des premières pousses de gazon et des tulipes, la sensation de revivre en harmonie avec la nature.

On reprend goût aux événements extérieurs, à planifier une marche de santé, à penser à la planification de son potager ou ses jardinières de fleurs.

Cuisiner au BBQ nous amène déjà l'eau à la bouche. Vivement les fines herbes fraîches qui ajouteront de la saveur à nos plats. Penser aux prochains pique-niques improvisés nous fait déjà sourire.

Parce que cette saison s'accompagne de petits bonheurs, nous vous invitons à découvrir les vôtres.

Bon début de printemps!



# NOUVELLES DE L'ORGANISME

## Fonctionnement des inscriptions

### DÉBUT DES INSCRIPTIONS

La première journée d'inscriptions aura lieu **le lundi 13 avril à partir de 8 h 30 par téléphone seulement.**

À partir de ce moment, les membres pourront appeler pour faire leur inscription aux cours du lundi au vendredi durant nos heures d'ouverture.

Merci de ne pas vous présenter sur place et de noter qu'aucune inscription ne sera faite avant cette date.

**Aucun message vocal ni courriel ne sera accepté pour les inscriptions.**

Les inscriptions devront être faites directement par téléphone de vive-voix avec une membre du personnel du CVML en appelant au 514-364-1541.

### DIRECTIVES LORS DES INSCRIPTIONS

- Une personne peut s'inscrire elle-même et une seule autre personne. Veuillez avoir en main les coordonnées suivantes de la personne que vous souhaitez inscrire:
  - Nom complet
  - Adresse complète
  - Numéro de téléphone
- Nous demandons aux membres de prendre connaissance des différents cours à l'avance et de prévoir des alternatives, afin de faciliter et accélérer le processus. La nouvelle programmation sera disponible à partir du lundi 30 mars sur notre site web et à l'accueil.
- Il sera possible de s'inscrire sur une liste d'attente pour les cours complets.

### PAIEMENT DES INSCRIPTIONS

Le paiement pourra être fait en personne lors de la première semaine de cours ou au plus tard le 30 avril 2026.

### Modes de paiement acceptés

- Chèque
- Argent comptant
- Débit

Ce nouveau fonctionnement permettra de simplifier les inscriptions et d'éviter les déplacements ou les attentes sur place.

Merci de votre collaboration.

# NOUVELLES DE L'ORGANISME

## Grève 2 avril - Le communautaire à boutte

Dans le but de soutenir le mouvement national de grève et de revendications du milieu communautaire, le CVML sera en grève le 2 avril 2026. Ainsi, toutes les activités du CVML seront annulées et reportées. Le Café des aînés sera aussi fermé.

### Le communautaire à boutte:

Cette mobilisation vise à démontrer l'importance qu'occupe les organismes communautaires pour les populations vulnérables, qui agissent comme filet social de la société québécoise alors que les besoins de la population explosent. Face à un rehaussement de financement dérisoire, les organismes communautaires doivent faire plus avec moins; les équipes s'épuisent et ne répondent plus à la demande.

En déclenchant une grève, les organismes participants demandent la reconnaissance, le financement adéquat à la mission globale, le respect dûment mérité et des conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du milieu communautaire. Nous espérons provoquer une prise de conscience du rôle essentiel qu'occupe les organismes communautaires dans la société québécoise, ainsi que de recevoir les investissements nécessaires et durables afin d'éviter l'effondrement du réseau.

Nous vous fournirons plus de détails la semaine prochaine pour nous soutenir!

Pour plus d'informations: <https://aboutte.info/>

**LE  
COMMUNAUTAIRE  
À  
BOUTTE**



Le CVML sera aussi fermé  
le 3 avril pour le congé de  
Pâques

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Conférence sur la santé des os 101

Changement de date!

**Jeudi 30 avril 2026 de 13h30 à 14h30, local 211**

**Apprenez comment réduire votre risque de fracture avec Ostéoporose Canada:**

- Les bases des os
- Évaluation du risque de fracture
- Le maintien de la santé des os
- L'impact de la nutrition et de l'activité physique
- La prévention des chutes

**POUR VOUS INSCRIRE: 514-364-1541**

**OSTÉOPOROSE**



## Atelier de zentangles

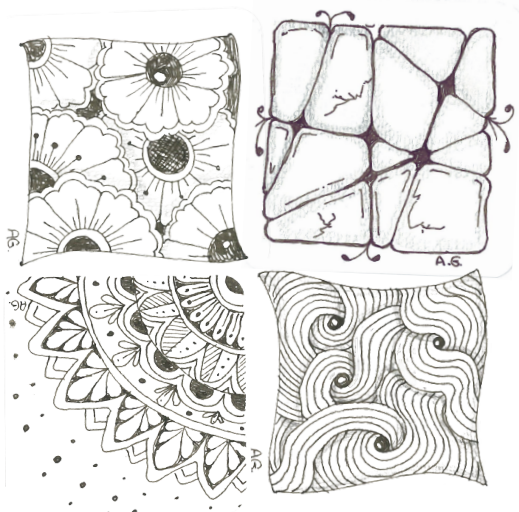
**Mercredi 22 avril de 13h00 à 16h00 - local 208**

Venez découvrir les zentangles, ces dessins abstraits que l'on conçoit avec des motifs simples, comme des lignes, des courbes, des cercles et des points.

Dans cet atelier, vous dessinerez plusieurs motifs de zentangle et vous vous amuserez à les agencer pour créer des oeuvres personnelles.

Matériel requis:

- Stylo noir
- Crayon à la mine
- Gomme à effacer
- Estompe
- Papier blanc
- Et pourquoi pas, quelques crayons de couleur!



**Prix: 10\$**

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Spectacle de la chorale du CVML

### VOYAGE EN CHŒUR

Sortez votre passeport et préparez vos bagages, car cette année, la chorale du Vieux Moulin vous emmène en voyage par la magie de son répertoire. Nous irons en Europe, à la mer, au soleil, en bateau, en train ou en auto. Tout le monde à bord! On a bien hâte de voyager avec vous.



**Vendredi 1<sup>er</sup> mai à 19h00**  
**Samedi 2 mai à 14h00**  
**au Théâtre du Grand Sault**

## Les cafés de la direction



**Sujet: L'offre des cours et ateliers du CVML**  
**Mardi 28 avril**  
**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

## 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:  
APRIL 7 & 21, 2026**

**10h00 to 12h00  
Room 211**

**Bimonthly meetings on  
Tuesdays**

**Membership card only**

## Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité

*Changement de date!*

**Prochaine date:  
9 avril 2026**

**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

## Ateliers de jeux de société

**Prochaines rencontres: mercredi 1<sup>er</sup> avril  
jeudi 16 avril et mercredi 29 avril**

**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**

## Dîner communautaire printanier

Venez célébrer l'arrivée du printemps et le mois du chocolat à notre dîner communautaire du mois d'avril! Nous vous invitons à vous habiller en couleurs pastels ou avec des motifs floraux pour la thématique.

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

**Au menu :** Jambon à l'ananas, dessert du jour et boisson chaude



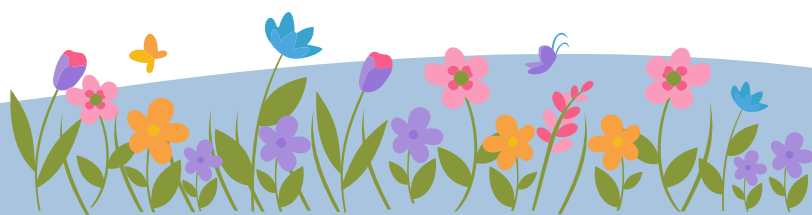
**16 avril 2026**

**À 12h00 au Café  
des aînés**



Tarification  
solidaire

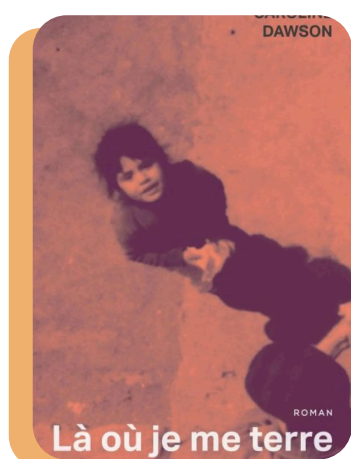
**Contribution volontaire**  
**Prix suggéré de 10\$**



# LES LECTEURS DU TEMPS

## Suggestions du mois

Ce mois-ci, le cercle de lecture a décidé de se lancer un défi; découvrir des livres québécois abordant la thématique de la lutte contre l'intimidation dans un contexte de diversité et d'inclusion. Voici donc leurs suggestions du mois:



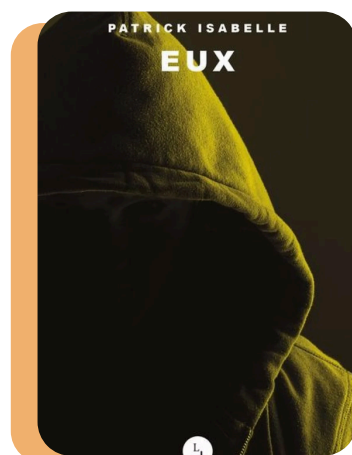
**Là où je me terre**  
Caroline Dawson  
Autobiographie



**La grosse qui rêvait d'amour**  
Nadia Tranchemontagne  
Fiction



**La fille d'elle-même**  
Gabrielle Boulianne-Tremblay  
Autobiographie



**Eux**  
Patrick Isabelle  
Fiction



**Je voudrais qu'on m'efface**  
Anaïs Barbeau-Lavalette  
Fiction



**Les racines secondaires**  
Vincent Fortier  
Fiction

# L'ATTITUDE POSITIVE

France De Repentigny

## ***Quand le bonheur frappe à la porte, le pessimiste se plaint du bruit !***

Avez-vous une tendance au pessimisme ? Êtes-vous du genre à focaliser sur tout ce qui ne va pas, même sur des choses insignifiantes? Débutez-vous vos conversations en vous plaignant du temps qu'il fait ?

Aimeriez-vous améliorer votre nature afin de voir le bon côté des choses et apprécier davantage les moments positifs de la vie? Voici des éléments de réflexion pouvant vous aider à apprécier davantage les petits moments de joie au quotidien et éviter les pièges menant au négativisme

### **Apprécier le moment présent**

Pourquoi ressasser de vieux souvenirs négatifs alors que vous ne pouvez plus y changer quoi que ce soit. Ce qui est arrivé est arrivé. Optez plutôt pour le moment présent, là où vous avez du contrôle.

### **Choisir son entourage**

Certaines personnes ont le don d'être désagréables en étant toujours négatives et ne voyant jamais le bon côté des choses ce qui peut miner notre moral.

S'entourer de personnes bienveillantes, intéressantes et disposées à faire partie de notre cercle d'amis, quoi de plus agréable et de positif.

***« La qualité de vos relations détermine la qualité de votre vie »***

Esther Perel

### **Dire merci au réveil**

Comme une journée n'est jamais identique à la précédente, commencer la journée avec gratitude, car chaque nouvelle journée apporte son lot de nouveautés ou d'opportunités.

Au premier café, on développe cette pensée magique...



## Revenir à la simplicité

Il n'est pas nécessaire de dépenser ou de prévoir un projet coûteux (ex : voyage à l'étranger) pour ressentir de la satisfaction. Revenir à la simplicité peut aisément nous apporter des moments de bonheur.

Cela peut être des actions aussi simples que de prendre des nouvelles d'un.e ami.e, organiser un brunch pour réunir la famille, une sortie en plein air (marche dans un parc), s'offrir pour promener le chien d'un.e voisin.e en convalescence, lire un roman emprunté à la bibliothèque, etc.



## Faire du bénévolat

Avoir le sentiment de contribuer au bonheur de quelqu'un d'autre a également un impact sur notre propre sentiment de bonheur en étant appréci.e en contrepartie. Une marque de reconnaissance, un sourire, un simple merci...autant de gestes qui contribuent à notre bien-être émotif.

.....

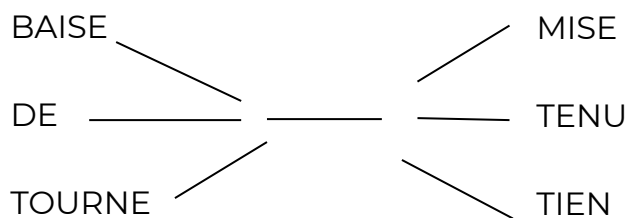
## Bon à savoir: Les fibres

Vous souhaitez ajouter des fibres à votre alimentation ? Voici quelques trucs tout simples.

- Ajouter ½ tasse d'épinards à vos plats équivaut à 4 grammes de fibres supplémentaires. Combinez-les à vos omelettes, pâtes, salades, pizza, etc.
- La même quantité de pois verts viendra augmenter votre recette de 5 grammes de fibres.
- Les légumineuses cuites telles que les lentilles, pois chiches, fèves rouges peuvent fournir jusqu'à 17 grammes de fibres à raison d'une tasse.

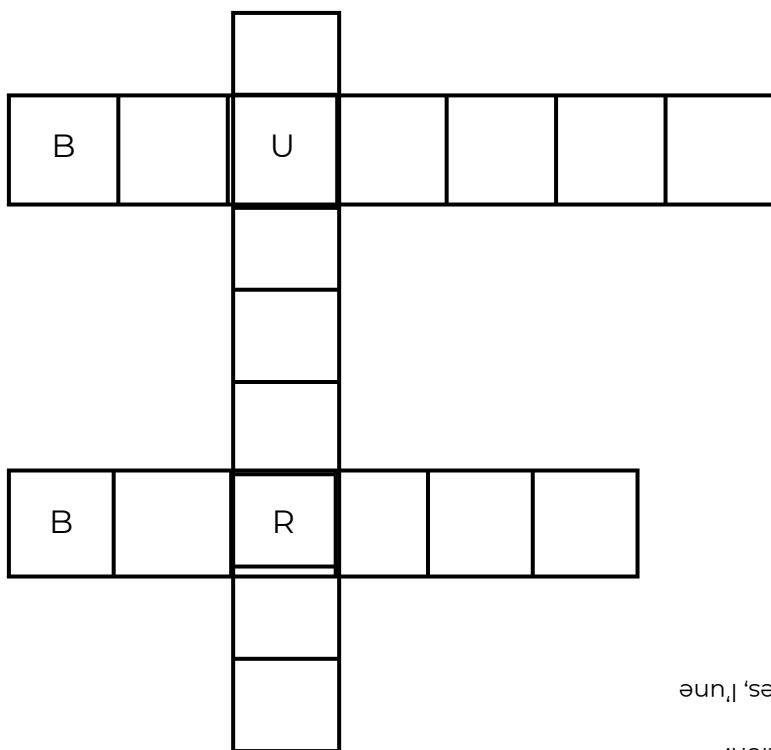
Non seulement il y aura ajout de fibres, mais également de protéines.

**Jeu 1 :** Trouvez un mot de 4 lettres qui est à la fois le suffixe des mots de gauche et le préfixe des mots de droite.

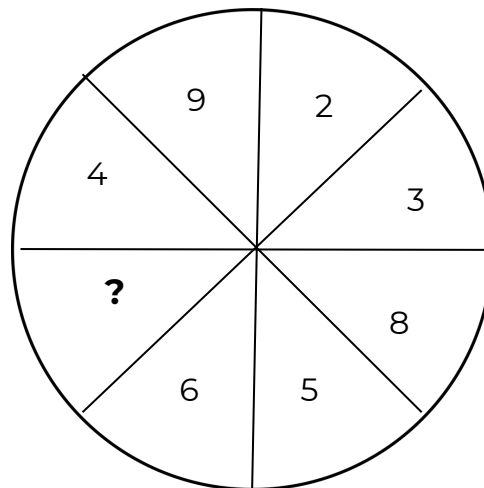


**Jeu 2 :** À l'aide des lettres fournies, complétez la grille afin de trouver trois métiers.

**A A C C E E H H M N N O O R**



**Jeu 3 :** Quel chiffre peut remplacer le point d'interrogation ?



**Jeu 4 :** Quel suffixe peut être placé après ces mots afin d'en former de nouveaux ?

- TITANES
- REPLI
- LORS
- CONFIS
- EMBUS