

JOURNAL L'EXPRESS

AU SOMMAIRE

Nouvelles de l'organisme

- Assemblée générale annuelle

Calendrier des activités

- Atelier de zentangles
- Groupes de socialisation
- Dîner communautaire

Les lecteurs du temps

- Suggestions littéraires

Articles

- Au fil de leurs voix
- Actualité: Recours collectifs
- Bon a savoir
- Section Jeux



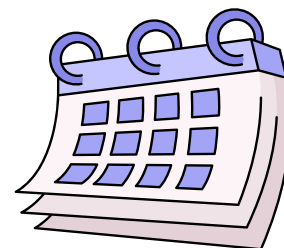
L'assemblée générale annuelle (AGA), c'est un peu le grand rendez-vous de l'organisation : un moment où on se retrouve pour faire le bilan de l'année, découvrir les projets à venir et prendre ensemble des décisions importantes. Rapports, échanges, votes... tout se fait dans un esprit ouvert et collaboratif.

Y participer, c'est bien plus qu'une formalité : c'est l'occasion de faire entendre sa voix, de poser ses questions et de contribuer concrètement à l'avenir de l'organisation. En quelques mots, être présent à l'AGA, c'est être un membre actif et faire partie du mouvement!

Notre AGA aura lieu le mercredi 27 mai 2026 à 13h30.

Nous vous attendons en grand nombre,

L'équipe du CVML



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les lecteurs du temps

Prochaine date: 4 mai 2026

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.

✨ **Lors de cette rencontre, vous discuterez de vos lectures sur le thème du mois d'avril, soit la diversité et l'intimidation. Nous avons hâte d'échanger avec vous et de découvrir votre livre du mois!**



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:
7 mai 2026

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:
MAY 5 & 19, 2026**

**10h00 to 12h00
Room 211**

**Bimonthly meetings on
Tuesdays**

Membership card only

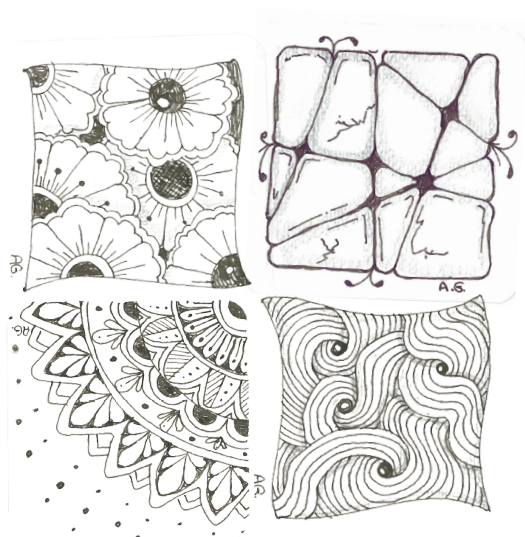
Changement de date! Atelier Zentangles

Par sa grande popularité, Alain vous offre un deuxième atelier de zentangles!

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!



**Mardi 12 mai
13h00 à 16h00 - local 208
Prix: 10\$**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Ateliers de jeux de société

Prochaines rencontres: jeudi 14 mai et mercredi 27 mai

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 - Années 70

Venez déguster un bon repas sous la thématique des années 70. Nous vous attendons avec vos meilleurs habits scintillants ou *Peace & Love* et pourquoi pas une photo de vous à cette époque! C'est le temps de sortir vos pantalons évasés et vos chemises à motifs!

Exceptionnellement, le dîner communautaire sera un mercredi pour notre AGA.

Au menu : Spaghetti sauce bolognaise et salade César, dessert du jour et boisson chaude



**Mercredi 27
mai 2026**

**À 12h00 au Café
des aînés**

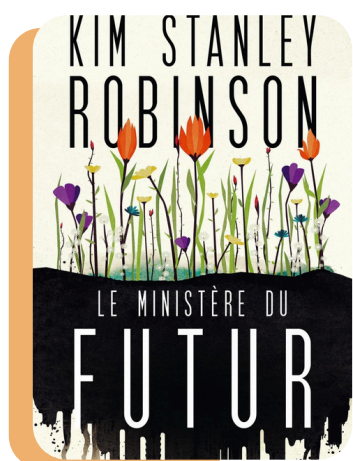
Tarification
solidaire

Contribution volontaire
Prix suggéré de 10\$

LES LECTEURS DU TEMPS

Suggestions du mois

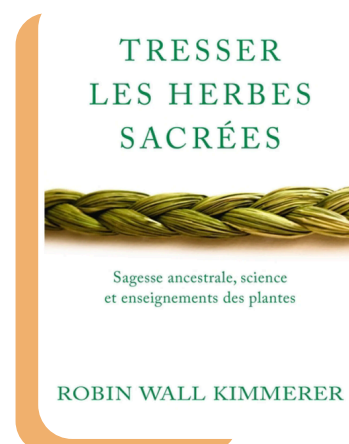
Ce mois-ci, le cercle de lecture vous propose des lectures abordant divers thèmes de l'écologie et de l'environnement. De romans dystopiques à des essais, il y en a pour tous les goûts!



Le ministère du futur
Kim Stanley Robinson
Science-fiction



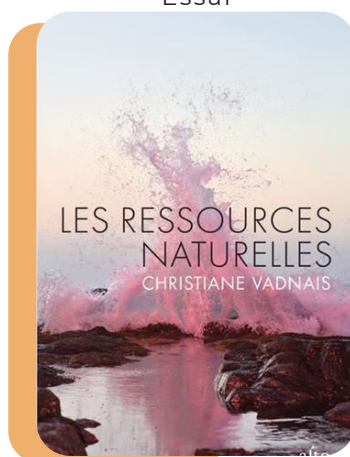
Faire partie du monde: Réflexions écoféministes
Marie-Anne Casselot & Valérie Lefebvre-Faucher
Essai



Tresser les herbes sacrées
Robin Wall Kimmerer
Essai



Ordures! Journal d'un vidangeur
Simon Paré-Poupart
Autobiographie



Les ressources naturelles
Christiane Vadnais
Science-fiction



Sauver la planète une bouchée à la fois
Bernard Lavallée
Guide pratique

AU FIL DE LEURS VOIX

Carole Janson

Chaque mardi, je m'assois avec elles.

Au début, je pensais venir écrire.

Mais très vite, j'ai compris que je venais surtout écouter.

Je suis la plus jeune du groupe.

Et pourtant... ce sont elles qui m'apprennent à vivre.

Il y a Marcelle, qui nous guide avec douceur.

Enseignante, entre mille autres vies.

Elle a touché à tant de métiers qu'on devine un parcours riche, curieux, habité.

Avec son conjoint, elle a même exploité une maison pour aînés.

Et quand elle parle de lui, encore aujourd'hui, quelque chose s'illumine.

Un amour fidèle, vivant, qui traverse le temps.

Les voir ainsi, toujours unis, me reconforte plus que je ne saurais le dire.

Et puis, il y a toutes les autres.

Celles dont les noms se déposent doucement dans ma mémoire.

Celes qui parlent peu, mais dont chaque mot compte.

Celles qui rient fort, ou qui tremblent un peu en lisant.

Chacune avec son histoire, sa couleur, sa trace.

Aucune pareille... et toutes profondément belles à mes yeux.

On écrit... puis on lit.

Et soudain, la pièce s'ouvre, sur des ailleurs.

Un village accroché au vent.

Une maison près du fleuve.

Une jeunesse qu'on devine rude, mais pleine de courage.

Des amours tus. Des pertes avalées. Des joies discrètes.

Elles ne racontent pas seulement des souvenirs.

Elles déposent des morceaux d'existence, bruts, vrais, essentiels.

Et moi, je les reçois.

AU FIL DE LEURS VOIX

Carole Janson

Il y a Marie-Magella.
Même âge que ma mère...
Mais, une vie à ramer à contre-courant.
Une femme debout, sans bruit, mais immense.
Une amie...
Quand elle parle, j'écoute autrement.
Comme si ce qu'elle me donnait ne devait pas se perdre.

J'avais penser arrêter.
Prendre une pause.
Passer à autre chose.

Mais une question m'est restée: Qu'est-ce qu'on quitte au juste...
Quand on quitte des femmes qui nous apprenent à regarder la vie autrement?

Alors je reste.

Pour leurs voix.
Pour leurs silences aussi.
Pour ces mardis qui réchauffent quelque chose en moi que je ne veux plus éteindre.

Ma belle gang de « vieilles »... j'en fais partie.
Et entre leurs histoires, et les miennes, il se tisse quelque chose de précieux.

Elles m'écoutent, elles aussi.
Elles rient parfois de mes histoires, comme moi je souris des leurs.

On se prête nos vies un peu.

Et je me dis que, peut-être, ce n'est pas juste moi qui viens apprendre d'elles...
Peut-être que doucement, on est en train de vieillir ensemble.

Reconnaissance à ces femmes qui, sans le savoir, tissent un lieu où les vies se déposent, se répendent et se transmettent.

Merci à vous toutes!

RECOURS COLLECTIFS

France De Repentigny

COMPAGNIES DE TABAC

Seriez-vous concerné par l'action collective contre les compagnies de tabac, qui permet aux Québécois ayant souffert de certaines maladies — ou à leurs héritiers — de réclamer une indemnisation de 24 000 \$ à 100 000 \$.

Depuis quelque temps, il est possible de faire la demande en complétant le formulaire de demande. La date limite pour faire la requête est le 31 août 2026. Passé cette date, il sera trop tard — l'indemnité sera perdue, sans aucune possibilité de recours.

Pour plus d'informations concernant ce recours, incluant les critères d'admissibilité ainsi que la demande en ligne, rendez-vous sur le site de <https://www.recourstabac.com/>

À noter que l'inscription auprès de Proactio (Un service de Raymond Chabot) vous permet d'être accompagné, sans frais, dans vos démarches de réclamation.



ACTION COLLECTIVE SUR LES OPIOÏDES

Les Québécois qui souffrent d'une dépendance aux opioïdes, depuis qu'ils ont consommé ceux prescrits par leur médecin, ont droit à une indemnisation, tout comme leurs héritiers. Voici comment faire une réclamation.

Pour avoir droit à une indemnisation, vous devez avoir consommé sur ordonnance l'un des opioïdes admissibles entre 1996 et aujourd'hui, lorsque vous résidiez au Québec. Vous devez également avoir reçu un diagnostic de « trouble lié à l'usage des opioïdes ». Les héritiers des personnes décédées qui répondaient à ces critères de leur vivant peuvent aussi faire une réclamation.

Le formulaire de réclamation est accessible en ligne — faites défiler la page vers le bas pour le voir. Vous devez le soumettre avant la date limite du 31 juillet 2026.

Pour plus d'informations, visitez le site suivant : <https://tjl.quebec/recours-collectifs/dependance-aux-opioides/>

Il est également possible de communiquer l'administrateur de l'action collective au numéro : 1 (844) 285-6678.

Jeu 1: Trouvez les 10 erreurs



lululataupe

Jeu 5: Sans changer l'ordre des lettres, **ajoutez une voyelle** à chaque mot pour former cinq mots de cinq lettres. 5 voyelles différentes sont nécessaires.

BAHT / BÉTE / BIGE / BLET / DEME

Jeu 6 : Associez au mot suivant leurs **synonymes** : Jérémiades

- a) Lamentations
- b) Consolations
- c) Plaintes
- d) Pleurnicheries
- e) Allégresse

Jeu 2: Sans changer l'ordre des lettres, **ajoutez une consonne** à chaque mot pour former six mots de cinq lettres. Les 3 consonnes nécessaires sont :

B, H, X.

AIME / BILE / BOER / CAMP / LACE / MITE

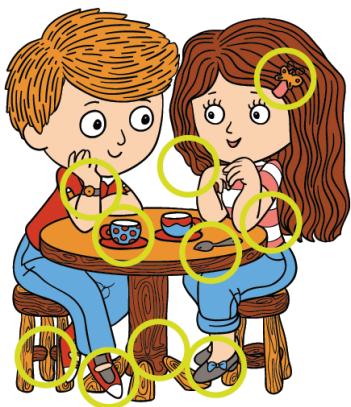
Jeu 3: Les tirages suivants cachent des noms de métaux, sauf un. Lequel ?

CEIRUV / AEGNRT / ABCLOT / EFORSU / CEIKLN
CEHMOR

Jeu 4: Complétez ces expressions connues

- a) Petit à petit, l'oiseau fait _____
- b) L'habit ne fait pas _____
- c) Qui sème le vent récolte _____
- d) Mieux vaut prévenir que _____
- e) Faute avouée est à moitié _____
- f) Les bons comptes font _____

JEU 1



Réf: lululataupe

JEU 2

Abîme / Bible / Boxer / Champ / Lâche / Mixte

JEU 3

Cuivre / Argent / Cobalt / Soufre / Nickel / Chrome

Rép : Soufre

JEU 4 :

Son nid ; le moine; la tempête; guérir ;
pardonnée ; les bons amis

JEU 5 :

Bahut / Béate / Beige / Bolet / Demie

JEU 6 :

A; C; D

BON À SAVOIR

À votre avis, est-ce que les courriels sont beaucoup plus écologiques que le courrier papier?

Eh bien non... les courriels sont stockés dans des centres de données qui consomment beaucoup d'énergie. Ainsi, pour réduire l'empreinte carbone, il est important de supprimer les courriels lus, notamment les pourriels et publicités non sollicités.

Assurez-vous de vider régulièrement votre boîte courriel « poubelle », car il se peut que votre application conserve ces données jusqu'à ce que vous les supprimiez vous-mêmes.

