

JOURNAL L'EXPRESS

AU SOMMAIRE

Nouvelles de l'organisme

- Inscriptions
- Les nouveautés de l'automne

Calendrier des activités

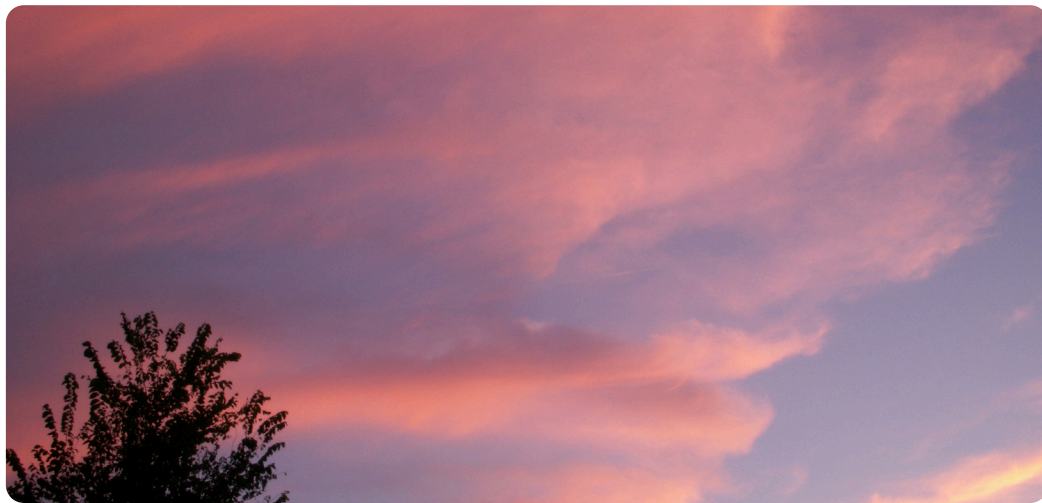
- Groupes de socialisation
- Dépistage auditif gratuit
- Atelier ponctuel d'aquarelle
- Dîner communautaire

Les lecteurs du temps

- Suggestions littéraires

Articles

- Revoir sa garde-robe à moindre coût
- Espace jeux
- Une pointe d'humour



Septembre rime souvent avec la rentrée des classes pour les plus jeunes.

Pour les jeunes aîné.es (de corps ou d'esprit!), c'est souvent le retour en salle aux ateliers et activités offerts par le Centre du Vieux Moulin.

La période d'inscriptions battra son plein sous peu. Surveillez bien les informations relatives au calendrier, ainsi qu'au processus d'inscription.

Cette session, nous vous avons concocté une variété de cours et d'ateliers diversifiés. Vous serez nombreux.euses à vous montrer intéressé.es par notre offre d'activités et nous en sommes ravies à l'avance. Nous avons bien hâte de vous retrouver et d'échanger avec vous après cette pause estivale. À bientôt...

De toute l'équipe du Centre du Vieux Moulin !



NOUVELLES DE L'ORGANISME

Rappel: première journée des inscriptions

La première journée d'inscriptions aura lieu **le lundi 31 août à partir de 8 h 30 par téléphone seulement. Merci de ne pas vous présenter sur place et de noter qu'aucune inscription ne sera faite avant cette date.**

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

⚠️ 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.
- 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 septembre 2026.

Modes de paiement acceptés: chèque, argent comptant ou débit.

Nous faisons de notre mieux pour vous offrir une journée d'inscriptions aussi fluide que possible. Nous vous demandons donc de faire preuve de patience et de respect envers notre équipe : contrairement à un centre d'appels, nous n'avons pas plusieurs lignes en attente, alors si toutes les lignes sont occupées, il suffit simplement de rappeler quelques minutes plus tard. 😊 Ce fonctionnement vous permet d'ailleurs de faire votre inscription dans le confort de votre maison, sans avoir à vous déplacer ni à attendre des heures debout!

Merci de votre collaboration.

LES NOUVEAUTÉS DE L'AUTOMNE!

De nouveaux cours de danse pour bouger et s'amuser!

Cette session, nous vous offrons **quatre nouveaux cours** pour vous faire bouger au rythme de la musique, vous amuser et faire découvrir de nouvelles façons de danser :

- Danse sociale
- Danse évolutive
- Danse en ligne
- Zumba sur chaise



Au-delà du plaisir de danser, ces activités sont une belle façon de stimuler votre mémoire, votre coordination, votre équilibre et votre mobilité, tout en partageant un bon moment en groupe!

Un nouveau groupe pour les passionné.es de collection!

Première rencontre: 22 septembre 2026

Redonnez vie à vos passions! Cette session, nous vous proposons un tout nouveau groupe de collectionneurs, un espace pour partager votre passion, vos découvertes et vos histoires autour de vos collections.

Une fois par mois, apportez des objets de votre collection et venez échanger avec d'autres passionnés dans une ambiance chaleureuse. Timbres, cartes postales, figurines, vinyles, livres, souvenirs et bien plus!



TRÉSORS DE COLLECTIONS

**Tous les 3e mardis du mois.
De 10h00 à 12h00 au local 211.**

Nous espérons que ce nouveau groupe sera l'occasion de faire de belles découvertes, d'échanger avec d'autres passionné.es et de créer de nouveaux liens autour d'un intérêt commun. Apportez votre curiosité... et pourquoi pas quelques trésors à nous faire découvrir!

LES NOUVEAUTÉS DE L'AUTOMNE!

Au fil de mes souvenirs: ateliers gratuits de biographie

Première rencontre: 29 septembre 2026

Cette session, nous vous proposons un tout nouvel atelier de biographie, une occasion de prendre le temps de revenir sur votre parcours, vos souvenirs et les moments qui ont marqué votre vie. À travers différentes pistes d'écriture et de réflexion, vous pourrez mettre des mots sur vos expériences et laisser une trace de votre histoire.

Que vous aimiez écrire ou que vous ne sachiez pas trop par où commencer, cet atelier se veut avant tout un espace pour vous raconter, partager et redécouvrir votre propre parcours.



AU FIL DE MES SOUVENIRS
Toutes les deux semaines
De 10h00 à 12h00 au local 211.
Inscription requise

Ateliers d'aquarelle ponctuels



Mercredi 23 septembre
9h00 à 12h00 - local 214
Prix: 10\$

Il faut bien croire que notre chère Lara s'est ennuyée tout autant que nous dans les derniers mois! En attendant son retour, elle offrira des ateliers d'aquarelle **une fois par mois** pour la session d'automne!

Le premier atelier est consacré à la **réalisation des fleurs d'hydrangées** à l'aide d'une technique fluide et expérimentale, mettant en valeur la transparence de l'eau, les mélanges de couleurs et la spontanéité du geste.

Ouvert à tous les niveaux, cet atelier favorise l'expérimentation, l'expression artistique et le plaisir de peindre à l'aquarelle.

Matériel à apporter: papier aquarelle, ruban de masquage, récipients d'eau, chiffon de coton ou papier essuie-tout, des aquarelles et une palette de mélange, plusieurs pinceaux.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les lecteurs du temps

Première rencontre: 9 septembre 2026

exceptionnellement!

Découvrez le plaisir de lire autrement! Chaque mois, explorez une nouvelle thématique à travers le livre de votre choix, puis venez partager vos impressions dans une ambiance chaleureuse et sans pression. Ensemble, faisons de chaque rencontre une occasion d'échanger, de découvrir... et de repartir inspiré.e.s par un nouveau thème!

✨ **Lors de cette rencontre, vous discuterez de vos lectures de l'été. Nous avons hâte d'échanger avec vous et de découvrir votre livre du mois!**



De 10h00 à 12h00 au local 208
Chaque premier mercredi du mois

Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité

Première rencontre: 3 septembre 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.

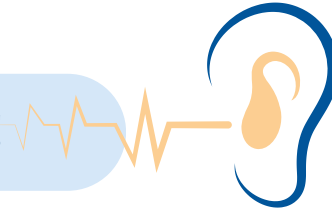
Les sujets seront choisis ensemble au début de chaque rencontre, selon les intérêts du groupe.

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



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Journée de dépistage auditif gratuit!



Vous avez l'impression que la parole est moins claire ou que vous devez souvent faire répéter?

Profitez d'un dépistage auditif gratuit, un test rapide et sans douleur pour vérifier votre audition.

Sur rendez-vous seulement.

Pour réserver votre place, veuillez communiquer directement avec la clinique au (514) 363-0505 et mentionner le Centre du Vieux Moulin de LaSalle!

**8 SEPTEMBRE
2026**

**Entre 9h00 et 16h00
Local 208**

**Carrefour
De l'Audition**
MAYANE ELKAIM AP.



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: jeudi 10 et mercredi 23 septembre

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.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Café-causerie : Parcours de séparation après 55 ans

Après 55 ans : se séparer, se reconstruire, s'informer

Le Service d'Entraide Passerelle (SEP) est à la recherche de 8 à 10 participantes ayant vécu une séparation ou un divorce après 55 ans. Venez partager votre expérience et contribuer à la création d'un guide d'information qui vise à aider les femmes aînées à mieux gérer divers enjeux qui en découlent et à mieux les protéger contre la précarité et les risques d'abus.

Pour vous inscrire: 514-364-1541

1^{er} octobre 2026

De 13h00 à 16h00

Local 211



Dîner communautaire de septembre

Afin de célébrer la rentrée au CVML, vous êtes invité.e.s à notre dîner communautaire, un rendez-vous rassembleur et rempli de bonne humeur! Venez savourer du maïs frais, partager un repas convivial et profiter d'un agréable moment entre ami.e.s, voisin.e.s et membres de la communauté.

Au menu : Brochettes et accompagnements, dessert du jour et boisson



**Jeudi 24
septembre 2026**

**À 12h00 au Café
des aînés**



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

LES LECTEURS DU TEMPS

Suggestions du mois

Ce mois-ci, le cercle de lecture vous partage des livres québécois achetés lors de la journée du 12 août « J'achète un livre québécois ».



Ma bête

Michèle Ouimet
Fiction



Parce que... la vie!

Pénélope Jolicoeur
Fiction



Le bien ne fait pas de bruit

Monique Proulx
Fiction



Haute saison

Marianne Brisebois et autres
Collections de textes



Indienne de ville

Isabelle Picard
Essai



La pertinence de la vie idéale

Domaine Alary
Roman graphique

L'automne est souvent la période propice pour faire le ménage dans sa garde-robe et trier ses vêtements en fonction de ce qu'on garde ou pas. Avez-vous l'impression d'avoir trop de vêtements et ne jamais savoir quoi mettre ? Avez-vous l'habitude d'acheter des articles en fonction des dernières tendances ?

Si c'est le cas, il est peut-être temps de revoir vos habitudes pour réduire non seulement la taille de votre garde-robe mais également utiliser judicieusement celle-ci.



La meilleure approche consiste à « **trouver son style** » :

- Naturelle (confortable, sans superflu)
- Élégant (sophistiqué)
- Dramatique (extravagant)
- Séduisant (audacieux, accrocheur)
- Romantique (féminin et suggestif)
- Décontracté (pratique)
- Classique (intemporel, tons neutres)
- Rock (audacieux et rebelle, aime le cuir)
- Bohème (fluide et naturel)
- Vintage (nostalgique)
- Flamboyant (privilégie les couleurs)
- Artistique (créatif)
- Casual / Streetwear (jeans et baskets)
- Preppy (chic et structuré, look universitaire)

Partant de ce constat, on réévalue les vêtements qu'on possède déjà en les actualisant avec de nouveaux détails. Procéder par étapes est plus facile.

Il arrive parfois qu'on ait de la difficulté à se départir d'une pièce car elle est associée à un souvenir, un attachement émotionnel. En ayant en tête une image de soi que l'on veut projeter, on sera capable d'évaluer si cette pièce y trouvera toujours sa place selon notre style.

Voici quelques astuces :

- Modifier quelques détails d'une pièce en changeant des boutons (il en existe dans tous les styles)
- Cintrer une robe ou un long veston avec une ceinture assortie.
- Le fait de porter une tenue avec de jolies bottes plutôt que des souliers classiques peut donner un tout autre effet.
- Ajouter un sac à mains maxi (tote bag) pour un look décontracté.
- Visiter les friperies, les ventes d'entrepôt, les ventes de garage pour dénicher la perle rare à petit prix.
- Faire du troc avec des amies
- Trouver une pièce vintage qui donnera le ton à un jean classique
- Ajouter un foulard ludique, porter des gants de couleur ou ajouter un bijou fantaisie viendra ajouter du punch à une tenue sobre.

** L'industrie de la mode étant très polluante, voilà un bon prétexte pour revisiter sa garde-robe en réduisant les achats de vêtements neufs.*

Jeu Questionnaire - Thème: Canada



- Q.1 - Le Québec est le plus grand producteur mondial de ce produit.
- Q.2 - Le castor est l'un des emblèmes du Canada, mais nous avons un autre animal national plus imposant. Quel est-il?
- Q.3 - Un groupe de cinéastes expérimentaux a inventé cette technologie pour l'Expo 67.
- Q.4 - Les canadiens consomment deux fois plus de ce plat en boîte que les américains.
- Q.5 - L'évènement télédiffusé qui a attiré le plus grand nombre de téléspectateurs au Canada est la
- Q.6 - Les canadiens en mangent un milliard tous les ans.
- Q.7 - Ce danseur étoile soviétique a fait défection après un spectacle donné à Toronto en 1974.
- Q.8 - Cette entreprise de restauration a été la première au Canada à livrer à domicile des plats préparés.
- Q.9 - Ce leader métis est considéré comme le fondateur du Manitoba.
- Q.10 - Durant la Seconde Guerre mondiale, ce romancier a fréquenté le camp X, un centre d'entraînement pour agents secrets basé en Ontario.
- Q.11 - Rang attribué au Canada en 2021 par le magazine U.S. News and World Report dans son classement des pays au monde où il fait bon vivre.
- Q.12 - Ce restaurant à Montréal serait le plus ancien du pays.

Réf: Le Canada en 101 questions – Reader Digest

Réponses : Q.1 : Le sirop d'érable / Q.2 : Le cheval canadien / Q.3 : IMAX / Q.4 : Le Kraft Dinner / Q.5 : La finale de hockey sur glace masculine lors des Jeux Olympiques de 2010 / Q.6 : Des beignes (Merci, Tim Hortons) Q.7 : Michail Baryshnikov durant la tournée canadienne du Ballet du Bolchoï / Q.8 : Rôtisserie St-Hubert des 1950s / Q.9 : Louis Riel / Q.10 : Ian Flemming, auteur des livres de la série James Bond / Q.11 : Le premier rang / Q.12 : L'Auberge St-Gabriel qui accueillait ses premiers clients en 1754.

Une pointe d'humour !

Le plus court testament jamais rédigé : « Étant sain d'esprit, j'ai tout dépensé »



Réf: Arthur Bland