

JOURNAL L'EXPRESS

AU SOMMAIRE

Calendrier des activités

- Café-causerie sur la séparation
- Groupes de socialisation
- Atelier ponctuel d'aquarelle
- Rencontre d'information sur la santé cognitive
- Atelier décorations Halloween
- Dépistage auditif gratuit
- Dîner communautaire

Les lecteurs du temps

- Suggestions littéraires

Articles

- À l'ère de la désinformation
- Espace jeux



L'automne nous apporte une panoplie de couleurs ! Les beaux paysages, l'air frais qui nous donne envie d'aller dehors, la cueillette des derniers fruits et légumes, l'envie d'un café bien chaud en compagnie de gens qu'on apprécie.

Ces petits moments délectables sont appréciés et nous réconcilient avec la venue sous peu du temps plus froid, de mois moins ensoleillés. Certains auront le réflexe de se retirer de la vie sociale, de s'isoler davantage, d'éviter les rencontres et de rester chez soi sans but précis.

Vous connaissez sans doute une personne qui vit davantage de solitude en cette période. Pourquoi ne pas saisir l'opportunité de l'inviter au Centre du Vieux Moulin ne serait-ce que pour prendre une boisson ou collation au Café des aînés, discuter des activités et peut-être planifier une éventuelle participation à un dîner communautaire. Il ne s'agit que d'une parcelle d'intérêt qui pourrait déboucher sur une participation plus active permettant de briser l'isolement dont vivent plusieurs de nos concitoyens. Vous pourriez faire une différence et aider le Centre du Vieux Moulin dans la poursuite de sa mission auprès des aînés de notre communauté.



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 âgées 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



Les lecteurs du temps

Prochaine rencontre: 7 octobre 2026

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 sur les aîné.es. 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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Ateliers de jeux de société

Prochaines rencontres: jeudi 8 et mercredi 20 octobre

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

Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité

Prochaine rencontre:
1^{er} octobre 2026

De 10h00-12h00
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.

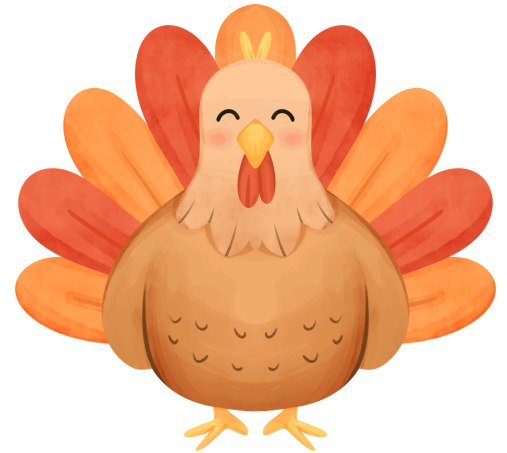
Que vous aimiez discuter ou simplement écouter, votre présence enrichit la conversation!



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

RAPPEL: CONGÉ DE L'ACTION DE GRÂCE

Un petit rappel que nos bureaux administratifs, ainsi que le Café des aînés seront fermés **le 12 octobre prochain** pour l'Action de Grâce. Les cours du lundi seront repris à la fin de la session, soit le 7 décembre.



Atelier d'aquarelle ponctuel: Les couleurs de l'automne



Mercredi 14 octobre
9h00 à 12h00 - local 214
Prix: 10\$

Cet atelier d'aquarelle propose une exploration de la théorie des couleurs à travers la **création d'une palette inspirée des teintes automnales**. Les mélanges, les harmonies et les contrastes seront étudiés afin de développer une palette riche et nuancée. La séance se conclura par la réalisation facultative d'un paysage d'automne, permettant de mettre en pratique les notions abordées dans un contexte créatif.

Ouvert à tous les niveaux, cet atelier favorise l'expérimentation, l'observation 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

Au fil de mes souvenirs: Ateliers gratuits de biographie

Prochaines rencontres : 13 et 27 octobre 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

Un nouveau groupe pour les passionné.es de collection!

Prochaine rencontre: 20 octobre 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!

Nous espérons que ce 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!



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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Rencontre d'information sur la santé cognitive!

Découvrez les trucs pratiques pour garder votre cerveau en santé! Cet atelier vise à vous répondre aux questionnements suivants :

- À quoi sert notre cerveau et quels sont les changements normaux en vieillissant ?
- Quoi faire pour garder notre cerveau en santé
- Trucs pratiques pour un cerveau en santé.

Ce projet est le fruit d'une collaboration entre la FADOQ-Ile de Montréal et les directions régionales de la santé publique de Montréal et de Laval.

**JEUDI 22
OCTOBRE 2026**

De 13h30 à 15h00

Local 211



Atelier de décorations d'Halloween pour le Café des aînés



Venez bricoler et partager un bon moment avec nous! Vos créations serviront à décorer notre Café des Aînés durant cette belle période festive de l'Halloween! Aucune expérience nécessaire: votre bonne humeur et votre imagination suffisent.

Un petit appel au matériel! Si vous en avez à la maison, nous vous invitons à apporter des pots Masson, du papier de soie coloré, des rubans, des bas orange ou noirs et de petits sacs en papier brun.

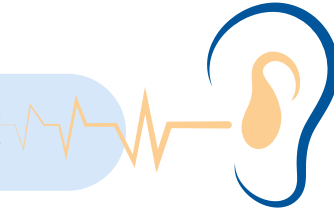
Merci de contribuer à rendre notre café accueillant et festif!

MERCREDI 21 OCTOBRE
De 14h00 à 16h00 au local 214

Pour vous inscrire: 514-364-1541

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Journée de dépistage auditif gratuit!



La clinique Lobe offre des dépistages auditifs gratuits qui auront lieu au Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

La rencontre de dépistage auditif dure maximum 15 minutes par personne. Une otoscopie sera effectuée ainsi qu'une brève historique de cas. Au besoin, vous serez référées auprès des différents professionnels en matière de santé auditive (infirmière, médecin ORL et audiologiste)

Sur rendez-vous seulement.

Pour réserver votre place, veuillez communiquer directement avec la clinique au 514-600-4260.

**JEUDI 29
OCTOBRE 2026**

**Entre 9h00 et 16h00
Local 211**

Lobe
cliniques



**Jeudi 29 octobre
2026**

**À 12h00 au Café
des aînés**



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

Dîner communautaire Halloween



Célébrez l'Halloween avec nous autour d'un bon repas, dans une ambiance festive et conviviale! Une belle occasion de se retrouver, de partager un bon moment et, pourquoi pas, de sortir vos plus beaux accessoires d'Halloween! 🎃👻

Costumes, rires et bonne compagnie au rendez-vous! 🎃

Au menu : Pain de viande et sa sauce servi avec purée de pomme de terre crémeuse et légumes d'accompagnement, tarte à la citrouille et boisson chaude



LES LECTEURS DU TEMPS

Suggestions du mois

Ce mois-ci, le cercle de lecture vous partage des livres abordant les aîné.es et le vieillissement! Cette thématique sera discuter lors de la rencontre du 7 octobre prochain.



Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire

Jonas Jonasson
Fiction



Il pleuvait des oiseaux

Jocelyne Saucier
Fiction



Le vieux qui lisait des romans d'amour

Luis Sepulveda
Fiction



Les oubliés du dimanche

Valérie Perrin
Fiction



Les mots de mon père: correspondances entre Marcel et Louise Portal

Louise Portal
Autobiographie



Tu comprends quand tu seras vieux

Véronique Cayado
Manuel anti-préjugés

On se questionne de plus en plus sur la manière de se prémunir contre ce nouveau fléau qui s'introduit dans nos vies de manière pernicieuse.

La désinformation est une fausse information; on la retrouve dans plusieurs domaines. Elle est souvent créée et partagée soit de façon ciblée ou à grande échelle, mais toujours avec le même but : l'intention de nuire ou d'induire en erreur.



Politique

Stratégie souvent utilisée par des personnes voulant cacher la vérité ou modifier celle-ci dans l'optique d'améliorer son image personnelle, on la retrouve actuellement en politique internationale. Une belle façon également de détourner les regards envers des résultats décevants découlant de ses actions.

Arnaques financières

D'autres chercheront à créer un moment de panique en utilisant une fausse information dans le but de vous arnaquer ou de susciter un comportement voulu grâce à la manipulation. Si on vous incite à cliquer sur un hyperlien de manière urgente, c'est qu'il s'agit sans doute d'une malversation en vue de vous piéger. On cherchera à vous amener vers un site frauduleux dans le but de vous soutirer de l'argent ou encore, vous soutirer des informations personnelles pour éventuellement s'en servir contre vous.

Fraudes amoureuses

Provenant souvent de pays sous-développés (ex : Côte d'Ivoire), ce type d'hameçonnage cherche à attirer des personnes souffrant de solitude. Leur vulnérabilité fait en sorte de devenir des victimes faciles à manipuler. Les photos utilisées sont attrayantes (copiées illégitimement ou truquées). Sous prétexte d'une liaison sérieuse, de problèmes personnels de l'être aimé, on voit poindre un enjeu monétaire au fil des échanges; les dons demandés augmentant avec le temps.

La publicité

On a vu récemment plusieurs cas de publicité douteuse grâce à l'utilisation non approuvée d'une image de vedette populaire vantant les mérites d'un produit. Ce type d'arnaque vise sur le fait que l'on a tendance à prêter confiance à une personne connue publiquement. Plusieurs victimes ont dénoncé ces fausses publicités dont Marie-Claude Barrette, Normand Brathwaite, Sophie Thibault, Michel Charette, et plus récemment Félix Séguin (journaliste d'enquête).

Médias d'information

Parce que les médias traditionnels (télé, radio, journaux, etc) doivent respecter un code d'éthique professionnel, impliquant plusieurs démarches de vérification avant leur publication, ils sont considérés comme des sources fiables d'information.

Il en va autrement des articles publiés sur les réseaux sociaux qui, souvent ne sont pas signés par leur auteur, n'indiquent pas leurs sources d'information ou s'appuient sur des données non vérifiées ou erronées.

L'intelligence artificielle

Les robots conversationnels tels que Open IA/Chat GPT, Gemini, Claude, etc. vous semblent pratiques et polyvalents. En effet, mais saviez-vous qu'ils s'appuient entièrement sur des informations tirées d'Internet? Ce qui inclut évidemment les données fausses, erronées et non vérifiées par des experts. Bon à savoir surtout si on cherche à trouver soi-même un diagnostic ou remède à ses maux !



Les reportages

Une autre façon subtile de vous influencer est l'approche du publi-reportage. Sans être de la désinformation comme telle, elle vise à capter votre intérêt sur un sujet donné dans le but d'introduire la publicité d'un produit ou service ciblé. Il s'agit alors ici d'un faux reportage présenté de manière similaire.

Les fausses nouvelles

Un des buts visés par les fausses nouvelles (fake news) est qu'il suscite la présence soutenue du lecteur. Ce type d'information circule 6 fois plus vite et génère plus de clics sur les plateformes en ligne.

Qui dit « plus de clics » dit « plus de profits » grâce aux publicités qui les accompagnent. Les algorithmes (analyse de vos actions sur internet) servent d'ailleurs à cette fin; ils n'ont pas vraiment pour but de vous informer mais plutôt de vous garder captifs sur leurs plateformes.



La suite de cet article sera publiée dans la prochaine édition; nous y traiterons entre autres des trucs à observer pour se protéger de la désinformation.

Jeu 1 : Ajoutez 3 fois la même consonne à chacun des éléments pour former trois mots de 9 lettres.

CA__EFOU_

ABA_DO__E

CE__U_ITE

Jeu 2 : Ajoutez 3 fois la même voyelle à chacun des éléments pour former trois mots de 6 lettres

_NF_N_

_V_T_R

D_C_D_

Jeu 3 : Trouvez les 3 lettres permettant de former trois mots de 8 lettres. La première partie du mot est soit à la verticale, soit à l'horizontale. Voir l'exemple:



?	A	P	R	I
I				
E				
U				
X				

?	R	O	S
E			
R			
E			

?	I	E	R
O			
U			
R			

?	A	N	I
U			
L			
E			

La lettre recherchée est le C pour former le mot : Canicule

?	E	T	R	E
I				
L				
L				
I				

Réf: Ultra-Quiz QI - No 2