Centre du Vieux Moulin de LaSalle

NOVEMBRE 2026

JOURNAL L'EXPRESS

AU SOMMAIRE

Nouvelles de l'organisme
- Un geste qui vaut la peine

Calendrier des activités
- Groupes de socialisation
- Atelier ponctuel d'aquarelle
- Rencontre d'information sur la pension fédérale
- Dîner communautaire

Les lecteurs du temps
- Suggestions littéraires

Articles
- «Meublière» de solitude
- Le garde-manger du Moulin
- La désinformation - Partie 2
- Les perronnismes (humour)
- Espace jeux



Les journées raccourcissent et le froid s'installe tranquillement, mais au CVML, la saison froide s'annonce chaleureuse et remplie de belles occasions de bouger, d'apprendre et de se retrouver!

Notre programmation d'hiver sera disponible dès le 23 novembre! Gardez l'œil ouvert pour découvrir les cours, les activités et les nouveautés qui vous attendent pour la prochaine session. De quoi mettre un peu de soleil dans les journées d'hiver et de belles rencontres à votre agenda! **Les inscriptions débuteront mercredi, le 9 décembre dès 8h30**, par téléphone seulement. Nous vous invitons à consulter la programmation à l'avance afin de repérer les activités qui vous intéressent et d'être prêt.es le jour des inscriptions!

En attendant, la magie des Fêtes se prépare déjà! Nos professeurs.eures mettent leur créativité à l'œuvre pour vous concocter de beaux ateliers thématiques qui vous permettront de créer, d'explorer et de vous mettre dans l'ambiance des Fêtes. Gardez l'œil ouvert, nous vous dévoilerons bientôt ce qui vous attend!

NOUVELLES DE L'ORGANISME

NOVEMBRE 2026



Ho, ho, ho! Le Vieux Moulin a besoin de lutins!

Cette année encore, nous faisons appel à votre cœur, votre générosité et votre bonne humeur pour nous aider à répandre la magie de Noël. Que vous ayez quelques heures à offrir ou simplement envie de vous impliquer, votre aide fera toute la différence!

Chaque année, grâce à votre engagement, nous réussissons à offrir un peu de chaleur, de douceur et de réconfort à ceux et celles qui reçoivent nos services à domicile.

UN GESTE QUI VAUT LA PEINE

Participez en tant que personne donatrice!

Comment contribuer ?
Jusqu'au 11 décembre, vous pouvez déposer vos dons de cadeaux directement au Centre: entre 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30.

🎁 Idées de cadeaux : foulards, châles, tuques, bas, petites douceurs, tasses à café, articles unisexes, etc.

🚫 **À éviter, pour la sécurité de chacun.e** : alcool (incluant les chocolats alcoolisés), bougies et vêtements. **Important:** Merci de ne pas emballer les cadeaux - nous devons en vérifier le contenu avant de les remettre aux bénéficiaires.

Participez en tant que bénévole!

EMBALLAGE DES CADEAUX

Mercredi le 16 décembre de 13h00 à 16h00, nous allons emballer des cadeaux dans une ambiance festive et joyeuse. Café et musique seront au rendez-vous!

LIVRAISON DES CADEAUX

Nous avons besoin de personnes ayant un véhicule, ainsi que des baladeurs.euses pour effectuer la livraison des cadeaux aux bénéficiaires de la popote **vendredi le 18 décembre à partir de 10h00.**

Si vous souhaitez être bénévole, veuillez communiquer avec nous au 514-364-1541

NOUVELLES DE L'ORGANISME

NOVEMBRE 2026

LIVRAISON DE PANIERS DE NOËL
15 ET 17 DÉCEMBRE

Nous cherchons des bénévoles pour nous aider à livrer les paniers de Noël. Comme ils sont bien garnis, nous avons besoin de bras pour les transporter et de personnes prêtes à prendre la route!

🚗 Chauffeurs.euses avec leur propre véhicule

💪 Baladeurs.euses pour accompagner les livraisons

Vous avez envie de participer? Que vous soyez seul.e ou en paire, tout nous convient! Plus on est de bénévoles, plus on répand de bonheur!

Il suffit d'offrir un bloc de 2 heures entre 10h00 et 16h00, le 15 ou le 17 décembre, selon vos disponibilités.



LIVRAISON DE REPAS EN HLM
DATE À DÉTERMINER

L'an dernier, notre distribution de repas en HLM a connu un beau succès, et nous aimerions renouveler l'expérience! Nous cherchons donc des bénévoles pour nous aider à faire de cette activité un autre beau moment de partage et de solidarité.

📅 La date reste à déterminer, mais vous pouvez dès maintenant nous faire part de votre intérêt!

❤️ Donner un peu de son temps, c'est offrir beaucoup plus qu'un coup de main. C'est contribuer à la magie des Fêtes et faire une différence dans la vie des gens de notre communauté.

Intéressé.e? Contactez-nous au 514-364-1541 pour vous inscrire! Nous avons hâte de faire équipe avec vous!



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

NOVEMBRE 2026

Les lecteurs du temps

Prochaine rencontre: 4 novembre 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 inspirés.es par un nouveau thème!

✨ **Lors de cette rencontre, vous discuterez de vos lectures sur le thème du patrimoine latino-américain. 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

Prochaine rencontre: 5 novembre 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

NOVEMBRE 2026

Atelier d'aquarelle ponctuel: Fleurs blanches

Cet atelier d'aquarelle est consacré à la peinture de fleurs blanches en explorant les subtilités de la couleur et de la lumière. Une palette sera développée afin de créer l'illusion des ombres et des volumes sur les pétales blancs, tandis qu'un travail particulier sera porté aux fonds, dont les contrastes et les harmonies permettront de faire ressortir toute la délicatesse du blanc.

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 cotton ou papier essuie-tout, des aquarelles et une palette de mélange, plusieurs pinceaux.



Mercredi 11 novembre
9h00 à 12h00 - local 214
Prix: 10$



De 13h00 à 16h00
Local 208 les mercredis
Local 211 les jeudis
Rencontres bimensuelles
Carte de membre obligatoire

Ateliers de jeux de société

Prochaines rencontres: jeudi 5 et mercredi 18 novembre

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 invités.es à apporter leurs propres jeux et à les faire découvrir aux autres.

Beaucoup de plaisir et de fous rires garantis!

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

NOVEMBRE 2026

Au fil de mes souvenirs:
Ateliers gratuits de biographie

Prochaines rencontres : 10 et 24 novembre 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 passionnés.es de collection!



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

Prochaine rencontre: 17 novembre 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 passionnés.es et de créer de nouveaux liens autour d'un intérêt commun. Apportez votre curiosité… et pourquoi pas quelques trésors à nous faire découvrir!

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

NOVEMBRE 2026

Rencontre d'information sur la pension fédérale

Comprendre vos droits et prestations

Sujets abordés:

- Régime de pensions du Canada;
- Sécurité de la vieillesse;
- Supplément de revenu garanti;
- Régime canadien de soins dentaires;
- Allocation au survivant;
- Accéder aux services de Service Canada.

Pour vous inscrire: 514-364-1541

19 novembre 2026

De 13h30 à 15h00
Local 211

Service Canada



Dîner communautaire de novembre

Jeudi 19 novembre 2026

À 12h00 au Café des aînés

Contribution volontaire
Prix suggéré de 10$

Et si on se retrouvait autour d'un bon repas et de doux souvenirs? Venez partager un moment convivial lors de notre dîner communautaire de novembre! Nous vous invitons à apporter une recette qui vous rappelle votre enfance : un plat réconfortant, un dessert de grand-maman ou une recette qui a marqué vos souvenirs. 🥧

🎁 **Un petit cadeau gourmand!** Chaque personne qui nous apportera une recette recevra un coupon pour un café et un muffin gratuits.

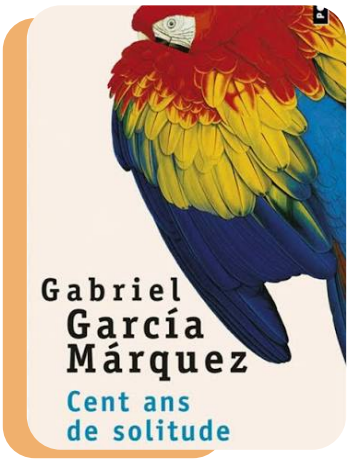
Au menu : Ragoût de boulettes dans sa sauce traditionnelle, pommes de terre en purée et dessert envoûtant.

LES LECTEURS DU TEMPS

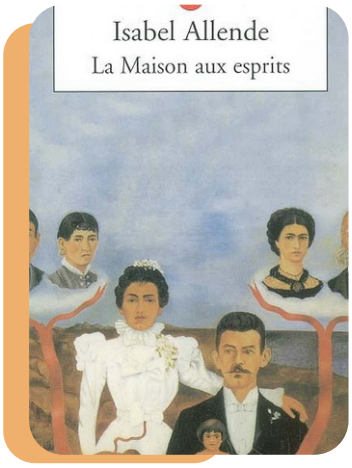
NOVEMBRE 2026

Suggestions du mois

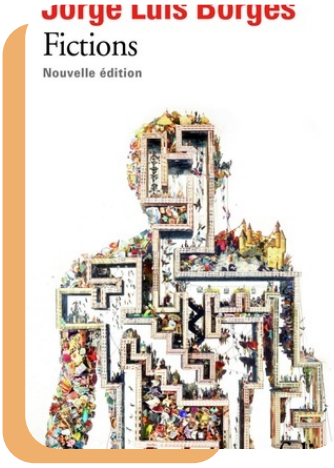
Ce mois-ci, plongez dans la richesse du patrimoine latino-américain à travers des œuvres qui nous font découvrir ses cultures, ses histoires et ses voix inspirantes.



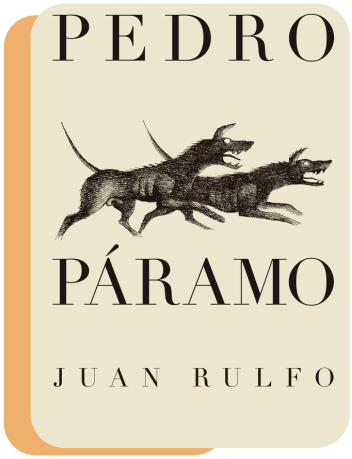
Cent ans de solitude
Gabriel Garcia Marquez
Fiction



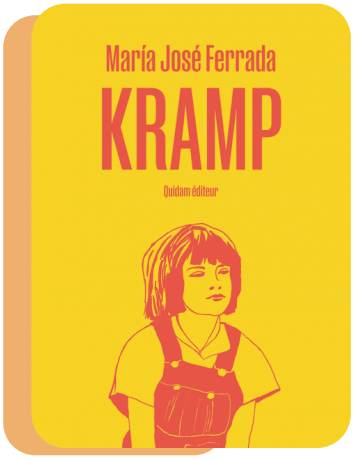
La maison aux esprits
Isabel Allende
Fiction



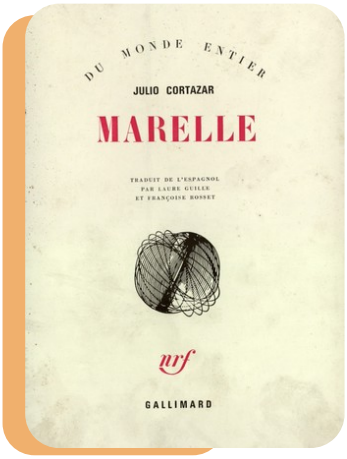
Fictions
Jorge Luis Borges
Recueil de nouvelles



Pedro Paramo
Juan Rulfo
Fiction



Kramp
Maria José Ferrada
Fiction



Marelle
Julio Cortazar
Fiction

« MEUBLIÈRE » DE SOLITUDE

NOVEMBRE 2026

Carole Janson

Chez moi, la solitude n'habite pas. Elle pensionne. Elle arrive sans avoir réservé, avec sa petite valise brune et ses pantoufles. Elle ne cogne pas. Elle entre. Elle connait le chemin.

Au début, je lui demande: « Tu restes longtemps? » Elle hausse les épaules.

Alors pour ne pas qu'elle s'installe trop confortablement, je lui donne de l'ouvrage.

Je lui fais décorer des roches, de toutes sortes de façons. Des roches que j'ai ramassé, dans un possible moment de solitude, sur une plage de la Gaspésie. Une roche… ça l'air de rien, mais quand on la regarde assez longtemps, elle finit par avoir une histoire. Et même que parfois, je lui en fabrique.

À la solitude, je lui donne des crayons, des cahiers, de la peinture, des idées qui arrivent aussi sans cogner et des projets qui prennent toute la table de la cuisine.

Je meuble. Parce que moi, quand j'ai du vide, je fais des meubles. Pas de vrais meubles… des meubles à dedans.

Je mets des mots dans les coins, des couleurs sur les murs, des projets dans les tiroirs. Je remplis les petits espaces où la solitude aurait tendance à mettre ses pantoufles.

Des fois, elle chiale un peu. Elle dit qu'elle se sent seule. Je lui réponds: « Ben voyons donc… Je suis là! »

Parce que la solitude, c'est de même. Elle peut être assise à côté de toi et quand même avoir l'impression d'être toute seule.

Alors certains jours, je ne la chasse pas. Je m'assois avec elle. On regarde dehors. Elle ne dit rien. Moi non plus. Et pendant quelques minutes, on fait ce que les gens qui ont que tout n'a pas besoin d'être rempli… On laisse le temps passer.

Ma solitude passe donc par chez nous. Elle entre. Elle fouille un peu, elle dérange deux-trois affaires. Puis elle repart.

Et moi, pendant qu'elle est là, je crée. Je bricole du beau avec du presque rien.

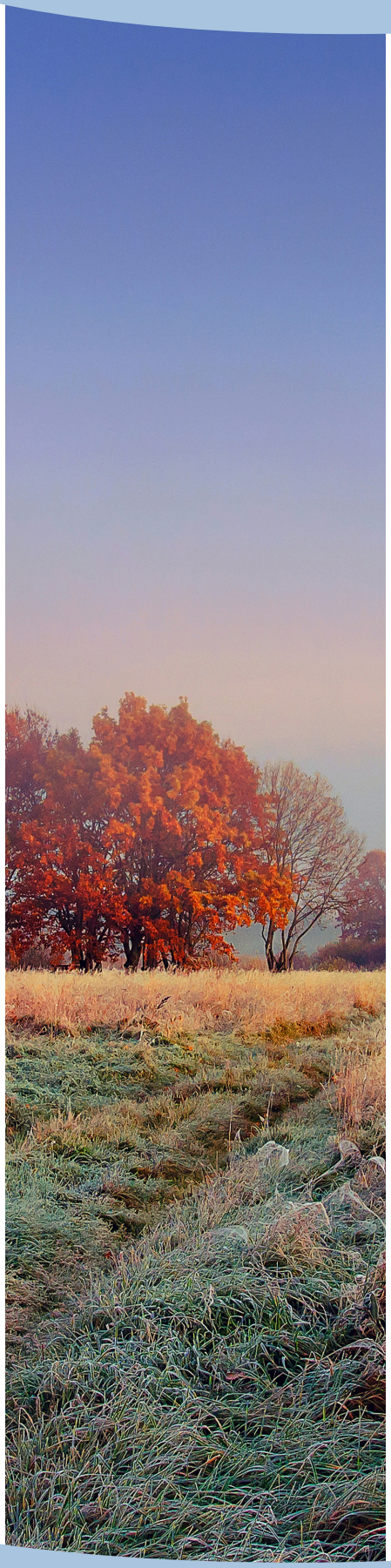
Je pense que je suis devenue une sorte de « meublière » de solitude. Je prends le vide. Je lui mets des roches dedans. Quelques fils de fer. Des mots. Un peu de couleur. Et beaucoup de moi.

Ça fait que ma solitude n'est jamais vide. Elle est meublée. Elle est habitée.

Par moi!

LE GARDE-MANGER DU MOULIN

NOVEMBRE 2026



Les journées raccourcissent et le froid s'installe doucement. Novembre nous invite à retrouver le plaisir des plats chauds, à profiter des aliments de saison et à cuisiner sans gaspiller. Ce mois-ci, *Le Garde-Manger du Moulin* vous propose encore quelques astuces simples pour bien manger , économiser et découvrir les ressources qui nous entourent.

Le saviez-vous?

La sécurité alimentaire, ce n'est pas seulement avoir quelque chose à manger.
Être en situation de sécurité alimentaire signifie aussi avoir un accès régulier à une alimentation **suffisante, variée et adaptée à ses besoins,** sans devoir sacrifier d'autres besoins essentiels. C'est pourqoui parler d'alimentation, c'est aussi parler **d'accès, de choix et de dignité.**

L'astuce du mois

Le défi du repas à 10$

Avant de partir à l'épicerie, lancez-vous un petit défi : ***"Puis-je préparer un repas complet pour 2 à 4 personnes avec 10$?"***
Commencez par ce que vous avez déjà, puis complétez avec les aubaines. Lentilles, oeufs, légumineuses, pâtes, légumes de saison et conserves peuvent devenir la base de repas très différents.

Quelques bonnes options:

- Pâté chinois économique;
- Soupe repas aux lentilles et légumes;
- Macaroni aux tomates et boeuf;
- Riz sauté aux oeufs et légumes;
- Casserole de poulet, riz et légumes.

Si vous réussissez le défi, partagez-nous votre recette!

LE GARDE-MANGER DU MOULIN

NOVEMBRE 2026

Boîte à outils sécurité alimentaire

FoodHero : économiser tout en réduisant le gaspillage

FoodHero est une application qui permet d'acheter à prix réduit des aliments en surplus provenant d'épiceries participantes. Les rabais annoncés varient généralement de 25% à 60%. Vous pouvez la télécharger, c'est gratuit!

Connaissez-vous **l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal**? Il s'agit du pôle de références et d'innovation sur le vieillissement. Jetez-y un coup d'oeil!
https://iugm.ca/fr

Faisons revivre nos souvenirs...une recette à la fois

Au Centre du Vieux Moulin, nous souhaitons créer **un livre de recettes d'antan avec la participation de nos membres.**
Vous connaissez la recette de votre mère ou de votre grand-mère ! Un plat que vous prépariez pour toute la famille? Un dessert des fêtes ou une recette qui vous rappelle votre enfance? Qui sait, elle pourrait être préparée au Café des aînés!

Remplissez le formulaire en ligne, ou la version papier disponible à l'administration.
https://forms.gle/W8YvAKqdyA69NbyaA



Un peu d'histoire culinaire

La soupe était autrefois un repas de survie!
Au Moyen Âge, les familles modestes préparaient souvent des potages avec du pain rassis, des légumes et et ce qu'elles avaient sous la main. Le mot "soupe" désignait à l'origine une tranche de pain sur laquelle on versait du bouillon. Une belle illustration de la cuisine antigaspillage d'autrefois!

La marguarine est née d'un concours lancé par Napoléon III !
En 1869, le chimiste français Hippolyte Mège-Mouriès met au point un substitue énomique au beurre, à la suite d'une initiative de Napoléon III visant à trouver une matière grasse abordable. La marguarine est ainsi née d'un besoin alimentaire et économique.

Entre-vous et moi, le beurre, c'est bien meilleur!

Quoi faire ce mois-ci près de chez vous?

Projet chemises : ombres reconquises
À la **bibliothèque L'Octogone**, les participants.es créeront ensemble une ville miniature de LaSalle en papier qui sera ensuite mise en lumière à la manière d'un théâtre d'ombres. L'activité se déroule les **mardis 10, 17 et 24 novembre ainsi que le 1er et 8 décembre, de 14h à 16h.**

À la découverte du chocolat, jeudi 5 novembre, 19h à 20h45 à la **bibliothèque Saul-Bellow de Lachine.** Une conférence sur l'histoire du chocolat...de quoi s'en lécher les doigts juste à y penser!

Ne manquez pas notre prochain dîner communautaire « ***Les saveurs de notre enfance*** », *le* ***19 novembre***. Une occasion de se retrouver autour de la table!

À L'ÈRE DE LA DÉSINFORMATION – PARTIE 2

NOVEMBRE 2026

France De Repentigny

Lors du dernier numéro, nous faisions un survol des différentes approches de désinformation pouvant nous induire en erreur. Nous poursuivons ici la deuxième partie de cet article.

La polarisation

On parle de polarisation:

- Lorsqu'une personnalité politique cherche à diaboliser un adversaire par des discours extrêmes;
- Lorsqu'un message cherche à diviser des groupes l'un contre l'autre;
- Lorsqu'on cherche à maintenir un groupe dans un camp choisi en l'amenant à s'opposer à toute forme de compromis;
- Lorsqu'on utilise des théories complotistes dans le but de susciter la méfiance envers les médias traditionnels;
- Lorsque ces mêmes théories profitent au pouvoir en place…

L'hypertrucage

Autre phénomène préoccupant, l'hypertrucage (Deepfake) consiste à manipuler une image ou vidéo nous faisant croire qu'elle est réelle alors qu'en fait, il s'agit d'une invention truquée utilisant des éléments hors contexte. On peut y déceler une superposition d'images, un changement de visage, une reproduction de voix par le biais de l'intelligence artificielle, par exemple faire dire à une personne des paroles inventées de toutes pièces, etc.

Conseils pour contrer la désinformation



Analyser l'information

Il importe de rester vigilant et de maintenir son esprit critique. Il faut prendre le temps d'analyser l'information avant de porter foi à la nouvelle. Vous repérez des fautes d'orthographe et de grammaire? Un bon indice qu'il s'agit d'une fausse nouvelle.

On vous incite à cliquer sur un hyperlien d'une organisation connue ? Faites une double vérification en faisant une recherche sur internet et trouvez le site officiel de l'organisation. Est-ce que l'hyperlien de ce site vous amène au même endroit ?

Trouvez la source d'information

La nouvelle est-elle datée, signée par une personne crédible? Voit-on le logo du diffuseur? Est-ce une source fiable ?

Est-ce que l'adresse email du destinataire est douteuse? Ex : nom inconnu, pays d'origine, coordonnées incomplètes de l'organisation, logo d'entreprise inexistant ou semble avoir été manipulé, etc.

À L'ÈRE DE LA DÉSINFORMATION – SUITE

France De Repentigny

Vérification des faits

Faire une vérification des faits en consultant internet via les sources d'informations fiables (ex : bulletin de nouvelles des médias traditionnels, sources gouvernementales, journalisme d'enquête, études d'expert).

Vérifier l'authenticité d'une image

Utiliser Google Lens * pour en savoir plus sur une image. Pour ce faire, repérez l'icône situé à côté du microphone dans la barre de recherche de la page Google:



** Pour en savoir plus sur la façon de faire une recherche d'image inversée, consultez le site web de google.*

Ceci est notamment utile lorsque l'on fait une recherche au sujet d'une location d'hébergement (vacances ou autres) en s'assurant que l'appartement affiché soit bien réel et qu'il ne s'agit pas d'une arnaque.

Nous espérons que cet article vous aura été utile et aura permis d'en apprendre un peu plus sur la désinformation et les bonnes pratiques à observer pour se protéger.

Réf : wikipédia / www.canada.ca (désinformation) / www.quecec.ca (désinformation)

Les perronismes

Jean Perron, ex-entraîneur du Canadien est un poète de lapsus. Il est passé maître des impairs linguistiques. Voici quelques perles de son héritage.

Faut pas chercher de midi à l'an quarante !
Vous m'enlevez l'eau de la bouche !
On peut les compter sur le dos de la main !
Ils peuvent se contenter chanceux !



Réf : les perronismes – Michel Morin / Yvon Landry (édition les intouchables)

ESPACE JEUX

NOVEMBRE 2026

France De Repentigny

Jeu 1 : Ajoutez les voyelles manquantes.

R_H_B_L_T_R

R_PR_D_CT_F

R_SP_R_T_ _N

R_STR_CT_ _N

R_D_C_L_S_R

Jeu 2 : Quel mot peut continuer la série ?

UNIVERS - OUTARDE - SCULPTEUR - PIEUVRE

1. PUBLIC 2. FAUFILER 3. DOCUMENT 4. MANQUER 5. PEINTURE



	R		F		M	
M		T		L		R
	M		G		D	
T		T		B		R
	N		R		C	
P		L		R		N
	R		R		N	

Jeu 3 : À l'aide des voyelles fournies, complétez la grille en formant six mots de 7 lettres.

<u>Voyelles</u>

E E E E I I I U U

Jeu 4 : Quel nombre doit remplacer le point d'interrogation ?

4		11
	35	
13		7

9		19
	43	
8		7

4		2
	?	
14		13

Jeu 5 : Trouver trois anagramme du tirage ACEHMR et inscrivez-les aux bons endroits pour former une phrase cohérente.

Il ne cesse pas de _____ en faisant sa _____ et cela fait son _____.

Jeu 6 : Trouvez 5 mots de 9, 8, 7, 6 et 5 lettres à l'aide des indices. La lettre centrale fait partie de tous les mots.

E	R	N
S	P	I
O	C	I

Indices :

9 lettres : justesse, netteté
8 lettres : complote, machine
7 lettres : dormir, somnoler
6 lettres : seigneur, majesté
5 lettres: carcasse, charpente

*Réponses : **Jeu 1 :** Réhabiliter; Reproductif; Respiration; Restriction; Ridiculiser. **Jeu 2** : Manquer (la lettre U avance d'une place de mot en mot). **Jeu 3** : Mutiler, Tituber, Pèlerin, Ruminer, Figurer, Médecin. **Jeu 4 :** 33 qui représente le total des nombres des 4 coins soit : 4 + 2 + 14 + 13 = 33. **Jeu 5** : mâcher, marche, charme. **Jeu 6** :Précision, conspire, pioncer, prince, corps*

Réf : Ultra Quiz QI