



ATTENTION GOLFEUSES!

ATTENTION GOLFEURS!

LA FONDATION

PAULINE-CHARRON

VOUS INVITE

au 9^e TOURNOI AU PROFIT DU CPC

VENDREDI LE 7 JUIN 2019

Endroit : club de golf Meadows

Coût : 100 \$ par personne (quatuor 400 \$) comprend:

- ♦ Le dîner au terrain de golf
- ♦ La partie de golf (meilleure balle)
- ♦ La voiturette motorisée
- ♦ Le souper au Centre Pauline-Charron (buffet)
- ♦ Plusieurs prix de participation à gagner

Reçu officiel 25 \$ disponible (Revenu Canada # 87300 8064 RR0001)

Pour s'inscrire et payer par téléphone (613 741-0562)

Pour obtenir un formulaire par courriel admin@lecpc.ca

Merci au commanditaire PRINCIPAL



Merci à notre commanditaire Élite



LA PUCE À L'OREILLE



Avril 2019

Dîner de Pâques

Le 11 avril dernier, près de 90 personnes se sont réunies pour fêter Pâques. Un excellent dîner nous fut servi : jambon, patates pilées, légumes suivis d'un superbe gâteau fait ici même. De petits œufs en chocolat nous attendaient sur chaque table pour nous sucrer le bec. Après le repas, nous avons eu le plaisir d'entendre la voix magnifique d'Ann Miner qui nous a fait chanter et danser. Ce fut une belle activité, le tout parrainé par City Parkway -All Seniors Care.

Francine Lauzon



Merci à Monique Laplante pour la décoration de ce merveilleux gâteau.

Félicitation à André Paradis, le gagnant du premier prix du tirage de Pâques. Le gagnant du deuxième prix est Edmond Groulx et le troisième prix est allé à Éric Mousseau. Nous vous invitons à voir la page 6 de ce numéro pour connaître le gagnant du panier-cadeau de Cité Parkway-All Seniors Care.



Maison funéraire
Racine, Robert & Gauthier Beauchamp
Funeral Home
Hull - Gatineau - Aylmer - Ottawa

180 ch. Montréal Rd, Ottawa 613-241-3680 www.racinerobertgauthier.com

Comment voulez-vous que
l'on se souvienne de vous ?

How would you like
to be remembered ?



Daniel Laflamme
Conseiller en pré-arrangements
Pre-need Counselor

AGA DU CPC

lundi 10 juin 2019 à 10 h

L'Assemblée générale annuelle sera suivie d'un dîner gratuit pour les participants.

Pour avoir droit de vote,
il suffit d'être membre en règle.



AGA DE LA FPC

lundi 10 juin 2019 à 13 h

L'Assemblée générale annuelle sera précédée par un dîner gratuit pour les participants.

Pour avoir droit de vote, il suffit d'avoir fait
un don minimum de 25 \$
à la Fondation depuis la dernière année.



LES REPAS DU MIDI AU CPC --- MAI 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI 1	JEUDI 2
		Macaroni à la viande gratiné crudités	Dîner des anniversaires Poitrine de poulet avec patates et légumes
LUNDI 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9
SOUPE ET SANDWICH 4,78 \$ + TVH = 5,50 \$	Sous-marin avec frites et salade du chef	SPAGHETTI salade pain à l'ail gratiné	Sauté aux crevettes et légumes sur nouilles
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16
SOUPE ET SANDWICH 4,78 \$ + TVH = 5,50 \$	Côtelette de porc, sauce aux pommes avec légumes et riz espagnol	Steak minute avec sauce poivrée aux champignons et patate au four	Quésadilla au poulet avec crème sûre, salsa et condiments
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23
SOUPE ET SANDWICH 4,78 \$ + TVH = 5,50 \$	Le Centre est fermé FÊTE DE LA REINE	Omelette nature, fromage, western ou aux asperges accompagné de patates fricassées et tranches de tomates	Poisson pané avec frites, salade de chou et cornichon à l'aneth
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30
SOUPE ET SANDWICH 4,78 \$ + TVH = 5,50 \$	Quart de poulet BBQ avec blé d'inde en grain, carottes en dés et pois verts	Pâté au saumon sauce béchamel avec œufs bouillis et pois verts	Foie de veau, bacon et oignons avec purée de patates et navets
		Assiette hamburger chaud frites et salade de chou Pouding chômeur dans une tasse (Recette de Paulette Bourdeau)	Pâté au poulet
			Fricassée de bœuf avec navets et brocolis

Généralement le prix du repas est de 7,39 + TVH = 8,50 \$ (m) sauf pour les repas spéciaux et les dîners des anniversaires.

NOTE : Le menu peut être modifié à l'occasion

Le Centre Pauline-Charron remercie ses bailleurs de fonds



FONDATION PAULINE-CHARRON

Pouding chômeur dans une tasse

- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1/4 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de lait

Défaire comme pour une pâte à tarte.

Dans un bol mélanger 3 cuillères à soupe de sirop d'érable avec cuillère à soupe d'eau.

Cuire au four micro-onde 1 1/2 minutes. Laisser reposer 30 secondes.

Venez déguster ce dessert lors du dîner le mercredi 29 mai.



1

Recette soumise par Paulette Bourdeau

ERRATUM : Nous nous excusons pour l'erreur à la page 6 de la Puce à l'oreille de mars 2019. C'est Suzanne Lachance qui a soumis la recette du gâteau aux carottes et sirop d'érable.

Présentation du nouveau guide alimentaire

Le 23 avril dernier, une dizaine de membres ont assisté à une conférence sur le nouveau **Guide alimentaire canadien**. On nous encourage à manger plus de fruits et de légumes (la moitié de notre assiette), de choisir des aliments à grains entiers (un tiers de l'assiette). Le grand changement c'est la consommation de la viande et substitut qui devient la section des aliments protéinés d'origine végétale (un tiers de l'assiette) tel que les pois chiches, les haricots, le tofu, le poisson, un peu de viande rouge et un peu de fromage. On a aussi eu la chance de mieux comprendre le tableau de la valeur nutritive sur les produits. Saviez-vous que la valeur quotidienne devrait se situer entre 4% et 15%? Comme exemple la teneur des lipides (gras), du sel et du sucre devraient être de moins de 5%. Par contre, les fibres devraient se situer près du 15%. Je crois que la majorité d'entre nous ont du chemin à faire pour suivre ce guide. Il faudrait diminuer les lipides, les lipides saturés, les acides gras trans et le sodium. Il faudrait augmenter notre apport de fibres, de vitamine A, de calcium et de fer. Faites une visite sur le site internet canadiensensante.gc.ca pour en connaître plus. La clef est de savourer une variété d'aliments sains à tous les jours!

Solange Fortin



On voit à gauche Gabrielle Hela expliquer aux participants et participantes de l'atelier le nouveau guide alimentaire.

LA PUCE À L'OREILLE

Centre Pauline-Charron
164, rue Jeanne-Mance
Ottawa Ontario K1L 6M3
Téléphone : 613-741-0562
Adresse courriel : admin@lecpc.ca
Site web : www.lecpc.ca

L'équipe du journal

Germaine Alberti
Solange Fortin
Suzanne Lafrance
Léo Lavergne
Louise Levesque

Monique Depratto
Suzanne Lachance
Francine Lauzon
Claire Lebel

Les éphémérides d'avril 2019

- Voilà 110 ans, la *Canada Cement*, installée à Hull, acquiert la International Portland Cement Company.
- Voilà 100 ans, D^r Arthur Desrosiers occupait le poste de premier magistrat d'Eastview.
- Voilà 85 ans, l'on soulignait le premier anniversaire de l'érection de la Croix de Cartier; plusieurs centaines de personnes y assistaient.
- Voilà 60 ans, mise en place du Club Kiwanis, à Eastview.

Quizz biblique

Jésus s'est présenté comme « La Lumière du monde ». Laquelle de ces affirmations est juste ?

1. Il se référait à l'Étoile des Rois Mages
2. Il affirmait qu'il était l'Envoyé du Père
3. Il rayonnait comme à la Transfiguration

Voir réponse à la page 7



COIN DE LA FONDATION PAULINE-CHARRON (FPC)

N'oubliez pas d'inscrire à votre calendrier le Tournoi de golf de la Fondation Pauline-Charron le vendredi 7 juin 2019. Pour de plus amples renseignements ou pour vous y inscrire, veuillez communiquer avec le Secrétariat au 613.741.0562.

Veuillez noter que l'assemblée générale annuelle de la Fondation aura lieu le lundi 10 juin à 13 h. Réservez votre place dès maintenant.

Diane Doré, présidente de la Fondation Pauline-Charron



Nathalie Des Rosiers
MPP/députée Ottawa-Vanier

*Proud to serve our community!
Fière de servir notre communauté!*

Constituency Office / Bureau de circonscription
237 Montreal Road, Ottawa, ON K1L 6C7
613-744-4484 | ndesrosiers.mpp.co@liberal.ola.org
www.nathaliedesrosiers.onmpp.ca



Rémi St-Amour
Conseiller en location

tél.: 613 741-1257 p. 1200
cell.: 613 292-5703
téléc.: 613 741-8676
rstamour@chartwell.com

624 Wilson Street
Ottawa, ON K1K 4S5

CHARTwell.COM

CHARTwell
HÉRITAGE
résidence pour retraités

ACTIVITÉS EN BREF

Dîner des anniversaires

Joyeux anniversaire de naissance à (de gauche à droite) Rita Duchesne, Suzanne Lortie, Hélène Tétreault, Claire Smith, Hélène Séguin, Monique Depratto, Rolande Trottier et Lise Clément.



IN MEMORIAM

Lise Kock, décédée le 3 décembre 2018

Irène Richer, décédée le 2 février 2019

Louise Caron, décédée le 22 février 2019



Rejoignez-nous pour la Grande Ouverture de

RIVERPATH

25 MAI
13h à 16h







RIVERPATH
COMMUNAUTÉ DE RETRAITE
80, rue Landry
Ottawa, ON
613-327-9655
RiverpathRetirement.ca

Faites vite avant qu'il n'y ait plus de place

À l'atelier 55 au volant

Le jeudi 28 mai, de 9 h à 16 h

Cet atelier a pour but de vous aider à :

- Avoir plus de confiance derrière le volant
- Être plus conscient ou consciente des dangers de la route
- Prévoir les gestes des autres conducteurs et conductrices
- Identifier et corriger les mauvaises habitudes au volant
- Exprimer vos préoccupations dans un milieu chaleureux et invitant à la détente

Instructeur : *Robert Tassé*

Coût : 63 \$ (m) 68 (i)



Voici votre chance de vivre la culture autochtone

Venez participer à une expérience uniquement autochtone traditionnelle qui comprend des compétitions de Pow Wow dansant et chants, d'art et d'artisanat ainsi que déguster la cuisine autochtone. Cette activité aide à financer les divers programmes offerts par le Centre Odawa d'Ottawa, un organisme à but non-lucratif.

Date : 25 mai 2019

Départ du CPC : 10 h

Coût : 20 \$ taxes incluses (ceci inclus transport et don pour l'entrée)

Dîner sur les lieux à vos frais

Transport en autobus scolaire

Minimum de 20 personnes

Prière de réserver votre place d'ici le 21 mai 2019.





Action Power Team Ltd.
Brokerage

Direct: 613 837-8833
Cell: 613 291-2121 or 613 297-3800
Business: 613 837-3800 ext 121
Email: suzanne@c21APT.com

"No matter our success, you are always #1 with us!"



Suzanne Robinson
Bilingual Real Estate Broker
Hall of Fame 1999

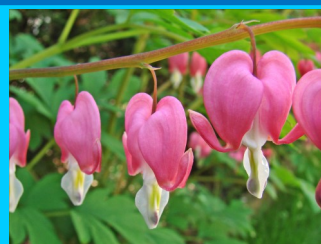
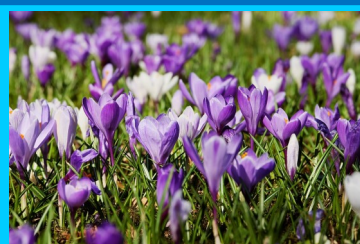
DOUBLE CENTURION 2002 - 2013

Nous sommes toujours à la recherche de golfeurs et golfeuses pour le Tournoi de golf de la Fondation Pauline-Charron qui aura lieu le vendredi 7 juin 2019.



VOYAGES ET SORTIES EN MAI ET JUIN

- ♦ Casino Mohawk—le mercredi 15 mai
- ♦ Parc Écologique Dalton—le mercredi 5 juin
- ♦ «Broue» au théâtre du Vieux Terrebonne— le samedi 8 juin
- ♦ JE REVIENS CHEZ-NOUS Théâtre Hector Charland à l'Assomption—le vendredi 21 juin
- ♦ LA DERNIÈRE PENDAISON à l'Orignal —le samedi 22 juin



SOINS CORPORELS

C'est le temps de se faire dorloter !

Avec l'arrivée du printemps, quoi de mieux que de se donner une petite gâterie !

Laissez-vous faire pendant que Suzanne vous donne une pédicure. Vous préférez autre chose ? Elle peut aussi vous offrir : un massage de pieds (ou de corps), du vernis à ongles, une manucure, un traitement facial, des soins du dos. Suzanne Lachance — originaire de la Beauce — est l'esthéticienne du Centre depuis 2003 (avec la firme Global Santé). N'hésitez pas à vous inscrire au secrétariat pour un rendez-vous de 30 minutes ; elle est ici tous les 2 lundis (voir l'horaire sur la porte). Cette ancienne professeure en soins esthétiques de La Cité aime beaucoup rencontrer les membres du Centre.

Je vous garantis, ça fait beaucoup de bien !!!!



ERRATUM -Vous retrouverez la recette de Suzanne « Gâteau aux carottes et au sirop d'érable » dans la Puce du mois de mars 2019.

Francine Lauzon

Réponse à la question du mois :

Réponse : l'affirmation « b »

Monique Depratto



Le Centre Pauline-Charron bénéficie de votre participation aux bingos chez Friends' Bingo.

Nous vous invitons donc à participer à un de leurs bingos, lesquels ont lieu au 70, chemin de Montréal, à Ottawa.



Votre petit journal « La Puce à l'oreille » recherche des journalistes



Le Centre Pauline-Charron recherche activement des journalistes à la pige pour des activités telles que le théâtre, la chorale, le tournoi de Golf, etc. dans le but d'écrire des articles dans la Puce à l'oreille. Les personnes intéressées sont priées de s'adresser à Léo Lavergne.

Au plaisir de vous joindre à notre équipe dynamique.

Un rappel amical que le **WHIST DU CPC** a lieu tous les deux dimanches à compter de 13 h. Les deux prochains WHIST auront lieu le 19 mai et le 2 juin.

Recettes de chez nous

Le Centre Pauline-Charron invite les membres intéressés à soumettre une recette (soupe, entrée, met principal ou dessert). À chaque mois vous retrouverez une des recettes soumises dans la Puce à l'oreille. Les gens pourront préparer cette recette avec notre chef René et cette recette sera offerte dans le menu du mois.



Bibliothèque

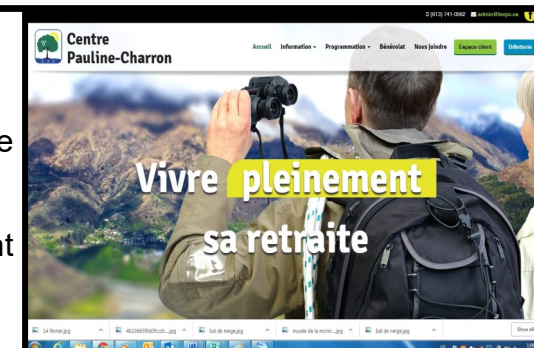
Fini le barda !! On a terminé la mise à jour de la bibliothèque. Les livres sont maintenant placés par série, par langue. Le cartable contenant les listes a aussi été mis à jour. Merci pour tous vos dons de livres. La prochaine mise à jour se fera l'an prochain. Un gros merci à tout le monde !

Germaine Alberti et Claire Lebel

Site Web

Le Centre Pauline-Charron invite ses membres à soumettre des commentaires, suggestions et idées afin de faciliter l'accès à notre site Web.

Faites nous faire part de votre intérêt en communiquant avec Léo Lavergne au 613.741.0562.



CHRONIQUE DES BÉNÉVOLES

Diane Doré

Peut-on parler du Centre Pauline-Charron sans parler de Diane Doré ? Et peut-on parler de Diane sans parler du Centre ? Tâche impossible, mais agréable !

Diane a vécu toute sa vie dans Vanier. Elle est mère de 3 filles, dont une demeure à Toronto. Heureusement, les 2 autres sont dans le coin. Grand-mère de 6 petits-enfants de 14 à 19 ans. Elle devient membre du Centre Pauline-Charron à sa retraite (elle ne veut pas dire son âge). Sachez cependant qu'elle a été au conseil d'administration du CPC pendant 16 ans et présidente du conseil d'administration pendant 9 ans. Au début, elle remplace son époux, René, décédé en 2003, comme membre du c.a. du CPC.

Elle est actuellement présidente de la Fondation Pauline-Charron dont elle assure des levées de fond. Parmi celles-ci, le Tournoi de golf (juin) et les Vins et gourmandises (automne) sont les principales sources de revenus pour le Centre. Au cours de ses années au Centre, elle a fait un peu de théâtre, un peu de pickleball et un peu de tout (aide pour les repas théâtre, aide au déjeuner de la présidente, aide pour les excursions). Diane est également responsable du comité de la programmation et du comité des voyages et du spaghetti du mardi.

Diane fut trésorière de la Fondation de l'Hôpital Montfort, au c.a. de la Fondation franco-ontarienne, conseillère municipale (à Vanier), conseillère scolaire au CECCE (2003-2017), active à la pastorale de sa paroisse, cofondatrice du Muséoparc Vanier, une des responsables de la cabane à sucre de Vanier, siégea au comité Flocons de neige, fut longtemps responsable du Trophée Marcel Mac Chaput (bénévoles de Vanier).

Diane aime venir au CPC. Elle y rencontre des gens, écoute et jase avec tout le monde, entend leurs idées et les transmet à qui de droit.

Son souhait pour le CPC : que le Centre trouve un regain d'énergie et une nouvelle vitalité. Selon elle, ceci passe par l'arrivée de nouveaux membres, de nouvelles activités (activités physiques surtout).

ATTENTION : ce sera le dernier « spaghetti » de Diane en juin. À bon entendeur, salut !

Ensuite, il faudra attendre au mois de septembre (le jour d'inscription).

Un grand merci, Diane. Tu demeures une bouffée d'air frais pour notre Centre. Francine Lauzon



Activités spéciales à venir

14 mai—Conférence Racine, Robert et Gauthier Beauchamp
15 mai—Festival des tulipes—Journée des aînés et aînées
22 mai—Mini-golf Dunn-d's à Chelsea
23 mai—Visite guidée du Parlement
25 mai—Odawa Pow Wow
26 mai—Thé Victorien
28 mai—Atelier 55 au volant
29 mai—Conférence—Un détective vous raconte
6 juin—Dîner des anniversaires—Réservez votre place d'ici le 30 mai 2019
10 juin—Assemblée générale annuelle du CPC et de la FPC
7 juin—Tournoi de golf du CPC
9 juin—Concert de la chorale des Octaves du Cartier
13 juin— « Room Escape »
À NOTER : 20 juin—Souper de doré et jeux de société
Pour toute question, prière de vous adresser à Céline Brousseau, responsable de la programmation, au 613.741.0562 ou à programmation@lecpc.ca



Sur la photo (g à d) on peut voir Rolande Pitt, présidente du CPC, avec Robert Pilon, gagnant du panier-cadeaux, remis par Lucie Erskine. Cette dernière étant représentante de Cité Parkway – All Seniors Care, le commanditaire de notre dîner de Pâques. Félicitations à Robert qui s'est mérité ce prix et encore une fois merci à Cité Parkway-All Seniors Care, commanditaire du spectacle d'Ann Miner.



Mona Fortier

Députée d'Ottawa—Vanier, Member of Parliament

JE SUIS FIERE DE TRAVAILLER POUR VOUS !
PROUDLY WORKING FOR YOU!



Bureau de circonscription
Constituency Office

233, chemin Montreal Road,
Ottawa, Ontario, K1L 6C7
Tél. 613.998.1860 • Téléc 613.998.1865
mona.fortier@parl.gc.ca
www.monafortier.ca



@EquipeTeamMona



@MonaFortier



@monafortier

St-Vincent



Cette photo a été prise lors d'une invitation * diner-causerie* par l'hôpital St-Vincent pour remercier les tricoteuses bénévoles du Centre Pauline-Charron de leur don annuel de tricot. De gauche à droite : Raymonde Touchette, Evelyne Plante, Lorraine Lafrance, Germaine Alberti et Micheline Charbonneau