

## Dîner des anniversaires du mois de mars



Gauche à droit

Monique Laplante, Diane Doré,  
Rolande Pitt, Laurette Malette,  
Yrénée Lemire, Donald Lavergne,  
Roger Pommainville et Françoise  
Tremblay.

## LE WHIST

Un *rappel amical* que le **WHIST DU CPC** a lieu tous les deux dimanches à compter de 13 h. Les quatre prochains WHIST auront lieu le 9 et le 23 février ainsi que le 8 mars et 22 mars 2020.

## VEUILLEZ NOTER QUE ...

le Centre Pauline Charron est fermé jusqu'à avis du contraire.

### 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

Léo Lavergne Lucie Archambault  
Francine Lauzon

**Autres contributrices :**  
Céline Brousseau Denise Beauchamp  
Line Mc Carthy

Le Centre Pauline-Charron remercie ses bailleurs de fonds



FONDATION PAULINE-CHARRON



# LA PUCE À L'OREILLE



## Mars 2020



**ÇA VA BIEN ALLER!!!**

C'est sous le signe d'un arc en ciel, signe du beau temps à venir, que l'équipe de LA PUCE À L'OREILLE, vous présente cette édition. Ce sera la dernière édition publiée jusqu'à la levée de l'état d'urgence mis en place à cause de la pandémie du covid-19. D'ici là, nous vous souhaitons de garder la bonne humeur et nous vous encourageons à suivre les consignes des responsables de la santé.

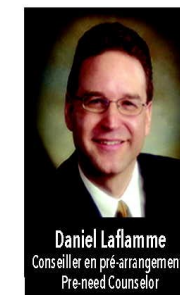


Maison funéraire  
Racine, Robert & Gauthier Beauchamp  
Funeral Home  
Hull - Gatineau - Aylmer - Ottawa

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 ?



### UNE FEMME ENGAGÉE DANS LA COMMUNAUTÉ

Lors de son brunch pour la Journée de la femme, le Centre Pauline-Charron bénéficiait de la présence d'Élizabeth Allard CD, conférencière très appréciée.

Élizabeth Allard est née à Ottawa d'une mère franco-ontarienne et d'un père gaspésien dont les origines sont jersiaises. Elle grandit au Bic près de Rimouski, élevée par une tante et un oncle. Élizabeth poursuit ses études à Québec en Lettres-Sciences et en Administration des affaires.

Personne audacieuse pour l'époque, elle s'inscrit dans la Milice des Forces armées canadiennes et devient officier. Madame Allard occupe différents postes de gestion au sein des Forces armées canadiennes et de la Défense nationale. Première femme nommée au poste de directrice des langues officielles à la Défense nationale, elle relève plusieurs défis, dont le développement de politiques de Langues officielles dans les Forces Canadiennes et à la Défense nationale.

Actuellement, Élizabeth Allard est présidente de la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC). En plus de faire le démarchage pour les aînés auprès du Gouvernement, à ce titre elle occupe un siège au Conseil d'administration de la Fédération des communautés francophones et acadiennes (FCFA) dont le projet d'envergure, la Modernisation de la Loi sur les langues officielles est un de leurs dossiers en cours.

Élizabeth a été nommée par le gouvernement de l'Ontario, Chevalier de l'Ordre de la Pléiade.

J'étais une des femmes privilégiées présentes pour la causerie de cette brillante dame de coeur. Merci Élizabeth!

Denise Beauchamp



Gauche à droite : Élizabeth Allard (conférencière), Diane Doré, présidente de la Fondation Pauline-Charron et Rolande Pitt, présidente du CPC.



## BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

Dans la majorité des cas, soit pour environ 70% des bénévoles, le bénévolat se fait par plaisir ou par intérêt pour une activité ou une cause particulière.

En plus, selon la recherche, le bénévolat s'avère positif :

- Pour votre santé mentale - 94% des répondants ont remarqué une meilleure santé émotionnelle et une satisfaction accrue de leur vie en général;
- Pour votre santé physique – 80% des bénévoles exercent un meilleur contrôle sur leur santé en demeurant actif; ce qui contribue à réduire les douleurs chroniques et les symptômes de maladie du cœur;
- Pour votre santé sociale - Pour élargir notre réseau social en nous aidant à forger de nouvelles amitiés et à faire de nouvelles connaissances; à briser l'isolement et à favoriser un plus sentiment d'appartenance à la collectivité;
- Pour stimuler nos neurones – en nous permettant de développer de nouvelles habiletés, de nouvelles aptitudes, des nouveaux projets et en mettant nos aptitudes à l'œuvre pour l'organisation et ceci contribue à diminuer nos risques de troubles cognitifs de 27%;
- Pour demeurer jeune – une bénévole de 50 aurait une forme équivalente à celle d'une personne de 45 ans;
- Pour augmenter l'espérance de vie – un taux de mortalité de 2,5 fois moins élevé que les non bénévoles.

Ainsi en faisant régulièrement du bénévolat, vous avez trouvé la fabuleuse recette de la Jouvence. Toutes les raisons y sont pour continuer votre beau travail!

### Bibliographie

Infurna, F. J., Okun, M. A., et Grimm, K. J. (2016). Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11), 2263-2269.

UnitedHealth Group (2013). Doing Good is Good for You. 2013 Health and Volunteering Study. <https://www.unitedhealthgroup.com/content/dam/UHG/PDF/2013/UNH-Health-Volunteering->

UnitedHealth Group (2017). Doing Good is Good for You. 2017 Health and Volunteering Study.

Detollenaere, J., Willems, S., & Baert, S. (2017). Volunteering, income and health. *PLOS ONE*, 12(3).

Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A. et Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology*, 31(1), 87.

Sneed, R. S. et Cohen, S. (2013). A prospective study of volunteerism and hypertension risk in older adults. *Psychology and aging*, 28(2), 578-586.

Carnegie Mellon University. (2013) Volunteering reduces risk of hypertension in older adults. *Science Daily*. 13 June 2013.

## NÉCROLOGIE

*Edmond Fournier le 12 mars 2020*

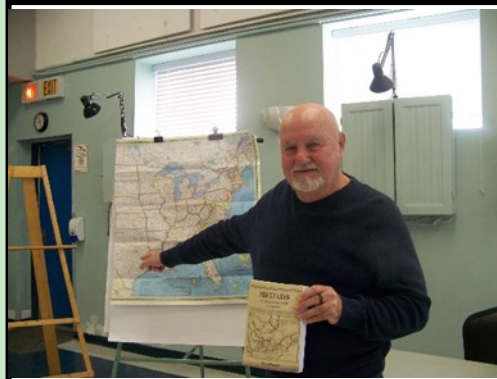
*Edgar Millette le 30 mars 2020*





## Activités en BREF

- ⇒ 16, 17, 23 24, 25 et 26 avril—Pièce de théâtre—Sale attente - **REPORTÉ**
- ⇒ 13 mai—Festival des tulipes à Ottawa
- ⇒ 20 mai et 7 octobre—Casino Mohawk
- ⇒ 13 juin—Monastère Tam Bao Son
- ⇒ 25 juin—Sortie dans la région de Westport et visite des orchidées
- ⇒ 7 au 9 juillet—Cirque Éloïze, Shawinigan
- ⇒ 18 juillet—Théâtre Gilles-Vigneault à Saint-Jérôme



Conférence – L’histoire de la traite des fourrures en Nouvelle – France

Conférencier : Marcel Pronovost.

Passionné d’histoire et de généalogie depuis toujours. Il a consacré plusieurs années de recherches à étudier les actes notariés de la Nouvelle-France pour reconstituer la vie de l’ancêtre Mathieu Rouillard et de sa femme Jeanne Guillet.



Ne pas oublier de vous inscrire au cours de cartes de souhaits débutant le lundi 6 avril au lundi 15 juin de 13 h à 15 h.

Le matériel est inclus.

Responsable Adèle Gélinas

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

**PUCE À L’OREILLE** : L’équipe de la PUCE À L’OREILLE est à la recherche d’un ou deux bénévoles pour se joindre à l’équipe en acceptant, entre autres de travailler sur la mise en page de notre bulletin mensuel. Une connaissance du logiciel Publisher est un atout.

**BIBLIOTHÈQUE** : Après 11 années de bénévolat pour maintenir la bibliothèque à jour, Claire Lebel et Germaine Alberti tirent leur révérence. Le CPC est à la recherche d’une ou deux personnes pour assumer cette tâche à compter de septembre 2020. Bien entendu, Claire et Germaine acceptent de vous rencontrer pour expliquer les tâches associées

Si ce genre de bénévolat vous intéresse communiquez avec Léo Lavergne au 613 741-0562.

## JOURNÉE DE LA FEMME GAGNANTES DES SACS À MAINS

Micheline Charbonneau, gagnante de deux sacs à mains

(photo manquante)



Thérèse Lépine



Line Boulianne



Antonine Riché



Monique Bujold



Salade de quinoa, feta et betteraves

Donne 6 portions

Ingrédients

- 1 ¾ tasse (430 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) de quinoa
- 3 tasses (750 ml) de betteraves cuites pelées et coupées (6 betteraves, environ)
- 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de vin rouge
- 3 tasses (750 ml) de pêches coupés en dés
- 2 tasses (500 ml) d'épinards hachés
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- ½ lb (225 g) de fromage feta
- 1 tasse (250 ml) de concombre coupé en tranches et en quartier.
- 1 tasse (250 ml) de tomates coupées en dés

\*Pour en faire un repas, ajouter 1 œuf cuit dur, ¼ tasse de légumineuse, de poulet, de poisson, de votre protéine préférée!

Préparation

Quinoa

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer environ 5 minutes. À l'aide d'une fourchette, remuer délicatement le quinoa. Laisser refroidir complètement.

Salade

Dans un grand bol, mélanger les betteraves et le vinaigre. Ajouter le quinoa et le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Servir.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5887-salade-de-quinoa-au-melon-et-aux-betteraves>

Programme de vie active

Mon mandat de responsable du programme de vie active se termine le 31 mars. La dernière année a été bien remplie à mettre sur pied divers projets, notamment le Club Retraite en santé, les Grands Défis du CPC, la collaboration avec l'école de nutrition de l'Université d'Ottawa et bien d'autres. L'année a passé à toute vitesse et j'ai beaucoup apprécié votre enthousiasme, votre intérêt pour le changement et les efforts que vous avez déployés. J'espère que vous avez pris goût à un mode de vie plus actif et une saine nutrition et que vous continuerez dans cette voie. Vous me verrez encore au Centre pour enseigner les cours de yoga et mener les activités du Club Retraite en santé jusqu'à cet été.

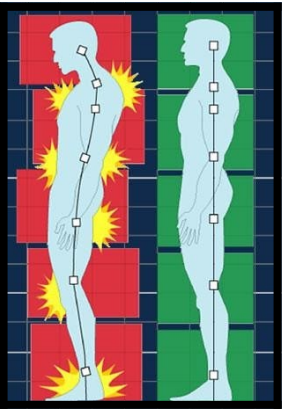
Line Mc Carthy  
Responsable du Programme de vie active



Comment est votre posture?

Une bonne posture permettra un alignement optimal de votre colonne vertébrale, ce qui favorisera un fonctionnement plus harmonieux des os, des muscles et des ligaments. Par contre, si vous avez une mauvaise posture, vos muscles et vos ligaments doivent fournir un plus grand effort pour maintenir un équilibre dans le corps, ce qui peut entraîner des douleurs au cou ou au dos, des maux de tête, et autres. Le Centre a préparé un feuillet expliquant l'importance d'une bonne posture et en quoi consiste une bonne posture en plus de procurer quelques exercices. Vous pouvez obtenir ce feuillet au secrétariat. Vous souhaitez prendre un cours axé sur la bonne posture? Inscrivez-vous au cours de yoga postural sur chaise.

Line Mc Carthy





**L'honorable Mona Fortier**  
Ministre de la Prospérité de la classe moyenne et ministre associée des Finances, C.P. députée d'Ottawa-Vanier  
Minister of Middle Class Prosperity, and Associate Minister of Finance, P.C. M.P. Ottawa-Vanier

**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.mfortier.liberal.ca

 @EquipeTeamMona  @MonaFortier  @MonaFortier



**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](mailto:suzanne@c21APT.com)



**Suzanne Robinson**  
Bilingual Real Estate Broker  
Hall of Fame 1999  
DOUBLE CENTURION 2002 - 2013

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

Le Centre Pauline-Charron bénéficie de votre participation aux bingos chez Friends' Bingo. Nous vous invitons à participer à un de leurs bingos, lesquels ont lieu, sept jours semaine, au 70, chemin de Montréal, à Ottawa.



Lucie Lafontaine | Conseillère en location  
**CHARTwell Héritage** résidence pour retraités / retirement residence  
624 Wilson Street, Ottawa, Ontario, K1K 4S5  
t. 613-741-1257 | c. 613-292-5703 | [llafontaine@chartwell.com](mailto:llafontaine@chartwell.com)  
dédiés à votre MIEUX-ÊTRE | [chartwell.com](http://chartwell.com)