

Manger santé... pendant le Temps des Fêtes !

Le mois de décembre est habituellement un mois rempli de célébrations... où la nourriture est abondante. Voici quelques conseils pour ne pas faire trop d'excès et vous sentir mieux.

- ♦ N'oubliez pas le principe de l'Assiette bien manger... remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes, un quart avec des protéines et un quart avec des grains entiers;
- ♦ dans la mesure du possible, utilisez une petite assiette au lieu d'une grande;
- ♦ mangez lentement... prenez le temps de déguster les aliments;
- ♦ pensez qualité et non quantité;
- ♦ ne restez pas près du buffet... plus vous serez loin de la nourriture, moins vous serez tenté de manger au-delà de votre faim;
- ♦ buvez de l'eau au lieu de boissons alcoolisées;
- ♦ dansez, marchez, etc. bref bougez !

Vie active

LE WHIST

Un *rappel amical* que le **WHIST DU CPC** a lieu tous les deux dimanches à compter de 13 h. Les trois prochains WHIST auront lieu le 15 décembre (Whist de Noël) ainsi que le 5 et 19 janvier 2020.

VEUILLEZ NOTER QUE ...

- ♦ *Le secrétariat du Centre sera fermé le 25 et 26 décembre ainsi que le 1^{er} et 2 janvier 2020.*

Réponse à la question du mois : À quantité égale, le sirop d'érable contient davantage de minéraux que le liquide fabriqué par les abeilles. Le calcium, le fer, le phosphore et le potassium s'y trouvent en concentration un peu plus élevée. De plus, le sirop d'érable est moins calorique.

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

Michelle Benson	Léo Lavergne
Céline Brousseau	Francine Lauzon
Robert Carrière	Thérèse Legault
Claire Choquette	Irène Légère
Monique Depratto	Louise Levesque
Diane Doré	Line Mc Carthy
Suzanne Lafrance	Lona Veilleux

Le Centre Pauline-Charron remercie ses bailleurs de fonds



FONDATION PAULINE-CHARRON



LA PUCE À L'OREILLE



Novembre 2019

Arthur es-tu là ?

Une femme nouvellement veuve, une voyante extra-lucide, un médium, un valet vieillot, un fantôme, n'étaient que quelques-uns des 14 personnages fascinants qui envahissaient la scène du CPC, les 17, 18, 24, 25, 26 et 27 octobre dernier pour la pièce « Arthur es-tu là ? » de René Nommer. Les rires nombreux et soutenus des spectateurs ont encouragé les comédiens à se surpasser dans leurs interprétations de rôles. Une scène bien aménagée et décorée, des costumes plaisants à l'œil et les jeux de lumières ont instauré un air de professionnalisme à cette troupe de bénévoles. Merci encore pour ce très beau spectacle!

Robert Carrière



À gauche on peut voir la voyante, le médium et l'amie de la veuve. En arrière plan se trouve la photo du défunt.

À droite on observe le valet vieillot réprimandant la sœur du défunt.



On retrouve à gauche l'inspecteur de police lisant les chefs d'accusation.

À droite, la veuve informe le valet qu'il aura droit à une somme d'argent de la succession.



Dignité
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

PLACE AU THÉÂTRE...

Créée il y a 15 ans par Robert Lepage et DesAnges Berthel, la troupe de théâtre Pauline Charron accueille des personnes qui n'ont pas nécessairement de formation. Par contre, on peut se permettre de dire que nous avons souvent le même talent qu'une troupe professionnelle... seulement pas les mêmes moyens financiers.

Deux pièces par année depuis 15 ans c'est 3000 heures de répétitions, 180 représentations, 15 000 spectateurs, 30 productions d'œuvre des plus grands auteurs.

Les spectacles, du drame à la comédie, se veulent ouverts à tous ceux qui veulent se changer les idées et passer un bon moment. Le mandat de la troupe de théâtre Pauline Charron est d'être un théâtre communautaire, rassembleur qui propose des pièces de qualité. Les gens sont souvent surpris de voir des amateurs aussi bien jouer. Même s'il existe plusieurs petits théâtres à Ottawa, je crois qu'il y a de la place pour tous, chacun sa spécificité. Vive le théâtre !
Irène Légère

Randonnée à la Mer Bleue



Le 28 octobre, un petit groupe de membres du CPC se sont rencontrés au stationnement P20 du secteur Mer Bleue pour une belle rando de 75 minutes en forêt. C'était une excellente façon de se détendre tout en faisant de l'exercice et en prenant du bon air frais, en plus de souligner la dernière semaine du Grand Défi de marche du CPC. Il a été décidé à l'unanimité de refaire cette activité!

Vie active

On aperçoit sur la photo (gauche à droite) : Estelle Casault, Michel Fortin, Jean-Robert Daoust, Suzanne Lafrance, Diane Parenteau, Lise Gerow et Lucille Gaudet.

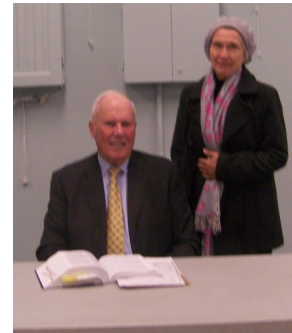
DÎNER DES ANNIVERSAIRES DE NOVEMBRE 2019

Le 21 novembre dernier, le Centre Pauline-Charron célébrait les personnes dont les anniversaires ont eu lieu en novembre. On retrouve sur la photo, de gauche à droite : Michel Laroche, Jean-Christophe Renaud et sa mère Nicole Renaud, Luce Samson et Michel Fortin.

Céline Brousseau, Programmation



Conférence—Charte canadienne des droits et libertés



Le mercredi 20 novembre 2019, le CPC accueillait Monsieur le juge retraité Paul Lalonde, lequel nous livra une présentation très appréciée sur la Charte canadienne des droits et libertés.

Notre Charte a 37 ans et comprend 97 articles. Nos libertés fondamentales sont : 1) la liberté de conscience et de religion, 2) la liberté de penser, de croyance, d'opinion et d'expression y compris la liberté de presse et d'autres moyens de communication, 3) la liberté de réunion pacifique et 4) la liberté d'association.

Dans les trente dernières années, la Charte a permis de faire avancer la cause francophone à travers le Canada. L'article 16 reconnaît le statut égal entre le français et l'anglais devant les institutions canadiennes, donnant accès aux tribunaux en français.

La Charte est toujours en évolution. La photo ci-jointe démontre le juge Paul Lalonde avec Lona Veilleux.

Cerveau au boulot

Pour ceux ou celles qui croient que le troisième âge consiste à relâcher son corps et son cerveau, détrompez-vous! Même si les rouages des personnes vieillissantes ont tendance à ralentir, suffit souvent qu'on les secoue un peu pour qu'ils restent en éveil. Demandez aux membres du Centre Pauline-Charron (CPC) qui se sont inscrits à *Cerveau au boulot*, et qui, pendant dix semaines, font travailler leurs méninges dans le but, soit, de consolider leur vitalité intellectuelle, maintenir leur qualité de vie ou échanger idées et connaissances.

L'altération de la mémoire étant l'une des principales inquiétudes des aînés, les rencontres en groupes avec exercices pratiques et discussions sur divers thèmes permettent de réaliser qu'ils ne sont pas seuls à vivre certaines situations et aussi de partager des trucs et solutions qu'ils pourront intégrer à leur quotidien. Cette initiative est une première pour le CPC et d'après les premières réactions recueillies, il semblerait que l'expérience s'avère positive. Il faut dire que notre petite congrégation arbore des caractéristiques qui cadrent bien dans l'environnement que l'on veut créer, c'est-à-dire détendu et apte au partage. Chacun y va de sa contribution, pas de tabous ou de mauvaise réponse, on commente, on observe, on se creuse le crâne et surtout on rigole beaucoup... et souvent. Diane trouve le cours "intéressant et stimulant, comparable à un massage de neurones". Pour Paulette, ça représente une réflexion sur le moment présent et une façon de préparer la prochaine étape. Jean-Yves donne une note de neuf sur dix pour la présentation.

Thérèse Legault

Ci-dessous, les braves recrues qui ont tenté l'aventure. Dans l'ordre habituel on retrouve :



André Levesque (le philosophe) Gaétan Vir (le minutieux) Louisette Falardeau (la sportive) Diane Landriault (la bolée) Paulette Chartier (la battante) Jean-Yves Charbonneau et Don Lavergne (les enfants terribles) Céline (co-animatrice) Jacqueline Brazeau et Jacques Laurin (salut les amoureux!) Jeanne d'Arc Lavigne (la joviale) Absente : Marcelle Sarault (la studieuse).

Merci aux participants de la part des animatrices pour la bienveillance et compréhension accordées pendant qu'elles rodent leur "show" et perfectionnent leur technique.

Co-animatrices



Thérèse Legault Céline Brousseau

CHRONIQUE DES BÉNÉVOLES

Rachel Tremblay



Rachel nous arrive de Sudbury. Elle s'installe à Ottawa en 1985 et poursuit des études en bibliothéconomie. Puisqu'elle a déjà sa formation d'enseignante, elle s'occupe de la biblio d'école et de 400 petits jeunes curieux.

À sa retraite, elle devient membre du Centre Pauline-Charron; membre et bénévole. Elle me dit : « Vingt ans déjà! » Elle s'occupe de décors, des soirées dansants, de divers comités ad hoc. Mais dernièrement, c'est surtout pour l'activité de « Thé victorien » qu'elle s'est fait connaître;

ça, les décors à l'entrée et les concours de chapeaux !

Au Centre, elle rencontre beaucoup d'amis; elle y aime l'atmosphère accueillante et amicale. Rien de mieux qu'un bon repas avec d'anciennes et de nouvelles amies.

Elle a un souhait pour le Centre : accueillir les « jeunes » nouveaux retraités. Il faut trouver des façons pour qu'ils et elles y mettent les pieds.

Merci Rachel pour tes bonnes idées, tes décors et ton accueil.

Francine Lauzon

Le Club des tricoteuses du CPC

Le mercredi 20 novembre, le club des tricoteuses s'est rencontré pour prendre le café avec les représentantes de huit organismes communautaires qui desservent les moins fortunés de la région, de même que des patients de centres hospitaliers. Sous l'habile coordination de Claire Lebel et Germaine Alberti, les tricoteuses ont répartis leurs 2 401 articles de tricot qu'elles avaient accumulés au cours de l'année. D'une part, les bénéficiaires de tous ces lainages - mitaines, tuques, couvertures, chaussons, foulards, etc. - pourront bénéficier d'un peu de chaleur pour combattre les gros froids de l'hiver et, d'autre part, ça fait chaud aux cœurs de nos tricoteuses de voir le fruit de leur labeur tellement apprécié.

Michelle Benson



Les tricoteuses du CPC



Les bénéficiaires

Activités spéciales

VINS, GOURMANDISES ET FROMAGES



La Fondation Pauline-Charron a tenu son activité de Vins, gourmandises et fromages le 1^{er} novembre dernier. Quelle belle soirée ! Plus de 80 convives ont pu déguster 5 vins présentés par notre commentateur Pierre Jury éditorialiste du Journal Le Droit. Ces vins provenant de France, Espagne, Macédoine et du Canada, accompagnés de gourmandises et fromages furent grandement appréciés de tous. Merci à nos cuistots, sous la direction de Louise Bélisle, secondée de Louise Éthier. Cette équipe hors paire a su nous ravir par la qualité et la diversité des mets présentés. Merci aussi à tous ceux et celles qui ont contribué au succès de cette activité qui a généré 5 000 \$ pour notre Fondation.

Diane Doré

JOURNÉE DU SOUVENIR



On peut voir à gauche Léo Lavergne, DG du Centre Pauline-Charron, et Gaëtan Paquette, membre du Conseil d'administration, aller déposer une couronne sur le cenotaphe, situé à l'intersection de l'avenue Dagmar, de la rue Hannah et de l'avenue Marier. Ce monument rend hommage aux soldats de la communauté ayant perdu leurs vies lors de la Première Guerre mondiale, de la Seconde Guerre mondiale ainsi que de la Guerre de Corée.

Photo gracieuseté du Perspectives Vanier

BÉNÉVOLES RECHERCHÉES AU SECRÉTARIAT

Le secrétariat a besoin d'une douzaine de bénévoles. Tu as une demi-journée par semaine pour œuvrer à l'accueil. Les tâches principales sont :

Accueillir les membres et les visiteurs

Vendre des billets pour les activités

Répondre au téléphone

Faire des photocopies

Faire l'entrée de données

Aider avec le classement

Faire visiter le centre à des nouveaux membres et autres personnes

Bonne connaissance de l'informatique est un atout.

Nous t'offrons une formation sur l'utilisation de la base de données.

Si tu veux en savoir davantage sur le travail au secrétariat tu peux en parler avec moi.

Léo Lavergne

Century 21
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



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.

Activités en BREF

- ⇒ 8 décembre—Concert de Noël et Sing Along de la chorale les *Octaves du Cartier*
- ⇒ 13 décembre—Banquet de Noël
- ⇒ 19 décembre—Dîner des anniversaires—Achetez votre billet avant le 12 décembre pour bénéficier du prix rabais
- ⇒ **24 décembre à midi et jusqu'au 2 janvier à 17 h., les activités régulières du CPC sont annulées. Veuillez prendre note que le Cercle Amical Tremblay organise une veillée du Jour de l'An le 31 décembre. Les billets sont disponible auprès du Cercle Amical Tremblay.**
- ⇒ 16 janvier—Dîner des anniversaires—Achetez votre billet avant le 9 janvier pour bénéficier du prix rabais
- ⇒ 21 janvier-Dormir tranquille / Le cerveau en paix

Les éphémérides de Monique de novembre 2019

- Voilà 100 ans, le roi George V d'Angleterre, lance un appel, le 6 novembre, dans tout l'empire pour que chaque année, le 11 novembre, soit commémorée la signature de l'Armistice de 1918 par deux minutes de silence. Cette pratique est encore observée de nos jours sous le nom de « *Jour du Souvenir* ».
- Voilà 100 ans, instauration de la « Minute du silence » à l'occasion du 1^{er} anniversaire de l'Armistice.
- Voilà 20 ans, la Cour Divisionnaire de l'Ontario empêche la fermeture de l'hôpital Montfort en invoquant le caractère unique et distinct de cet hôpital en Ontario pour la minorité des franco-ontariens, le 29 novembre.

Question du mois

Le miel — Le miel est-il plus nutritif que le sirop d'érable ?

Voir réponse à la page 8

Monique Depratto

Le saviez-vous que...

la marche est l'un des exercices les plus sécuritaires et faciles à faire ? En outre, la marche permet d'améliorer la condition physique, de contrôler le poids, d'accroître le sentiment de bien-être général et de renforcer les fonctions cognitives. Même si les conditions météorologiques sont peu invitantes, vous pouvez marcher à l'intérieur à un centre commercial ou encore à un gymnase. Vous ne marchez pas du tout ? Commencez par quelques minutes et augmentez graduellement votre distance au fil des semaines.

Vie active

AIDONS LES MOINS FORTUNÉS DE VANIER

Partage Vanier est à la recherche de produits hygiéniques (brosses à dents, pâte dentifrice, shampoing, conditionneurs, crème à rasage, barres de savon, savon liquide, rasoirs jetables pour femmes et hommes, désodorisants, lotion ou crème pour le corps ainsi que divers produits hygiéniques pour les enfants). Aider nos voisins dans le besoins est très gratifiant, tant le ou la récipiendaire que pour le donateur ou la donatrice.

Louise Levesque

Recettes de chez nous

Escalopes de poulet

Voici une recette fort simple, rapide à faire, délicieuse et bonne pour la santé de tous. Donne 4 portions.

- 2 poitrines de poulet, sans peau, désossées
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- 2 œufs battus
- 375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure
- 50 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- Sel et poivre

1. Couper les poitrines de poulet en deux. À l'aide d'un maillet de bois, les aplatir entre deux feuilles de papier ciré jusqu'à 5 mm (1/4 po) d'épaisseur.
2. Saler et poivrer le poulet et l'enrober de parmesan. Le tremper dans les œufs battus, puis le rouler dans la chapelure.
3. Dans l'huile végétale chaude, à feu moyen, faire cuire les morceaux de poulet, de 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Bon appétit.

Claire Choquette

Messe commémorative

Grâce à la Fondation Pauline-Charron, nous honorons la mémoire de 19 membres qui nous ont quitté au cours de l'année 2019. La messe fut célébrée par Monseigneur Gilles Berniquez et environ une centaine de membres ou parents ont participé. La chorale a assuré les chants liturgiques sous la direction de Marie-Reine Forest. La Fondation Pauline-Charron a, par la suite, offert le goûter aux participants.

Francine Lauzon



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



BANQUET DE NOËL

Vendredi 13 décembre

10 h 30 - 15 h

10 h 30 : Messe à l'église Marie-Médiatrice

11 h 30 : Cocktail et banquet au Centre

12 h : Repas

13 h : Animation et musique avec
LA TOURNÉE DU BONHEUR

Coût : 40 \$ (m) 50 \$ (i)

Les billets sont en vente au Secrétariat ou à la billetterie ou en ligne.

Réservez **avant le 6 décembre.**

Max. 128 personnes

*La tournée du
bonheur*
spectacle et danse