

LES REPAS DU MIDI AU CPC --- FÉVRIER 2019

FÉVRIER	LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7
SOUPE ET SANDWICH	Soupe boeuf et nouilles	Soupe du jour	Soupe crème de laitue	DÎNER DES ANNIVERSAIRES
REPAS DU JOUR 7,39 \$ + tvh = 8, 50 \$ (sauf indication contraire)	Sandwich au poulet chaud « hot chicken » Avec frites et salade de chou	Spaghetti Pain à l'ail gratiné	Assiette de fèves au lard avec saucisse Condiments	Jambon aux ananas avec glaçage à l'érable Patates et légumes
FÉVRIER	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14
SOUPE ET SANDWICH 4,78 \$ + tvh = 5,50 \$	Potage aux lentilles rouges	Soupe à la saucisse	Soupe du jour	DÎNER DE LA ST-VALENTIN
REPAS DU JOUR 7,39 \$ + tvh = 8, 50 \$ (sauf indication contraire)	Filet de poisson, brocoli au sésame sur nouilles	Tourtière et jambon avec patates et légumes du jour	Pizza personnelle sur pain naan	Poitrine de poulet glacée à l'érable avec raviolis patates et légumes
FÉVRIER	LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21
SOUPE ET SANDWICH 4,78 \$ + tvh = 5,50 \$	Jour de la famille	Potage de fruits de mer ou bol de tomates	Crème d'asperges	Soupe boeuf et orge
REPAS DU JOUR 7,39 \$ + tvh = 8, 50 \$ (sauf indication contraire)	LE CENTRE EST FERMÉ	Cannelloni farci au boeuf avec patate au four et légumes du jour	Côtes levées de porc Riz et légumes	Assiette du pêcheur avec nouilles et légumes
FÉVRIER	LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28
SOUPE ET SANDWICH 4,78 \$ + tvh = 5,50 \$	Soupe au poulet et tomates	Crème de pois vert	Soupe à l'oignon	Soupe tomates & nouilles
REPAS DU JOUR 7,39 \$ + tvh = 8, 50 \$ (sauf indication contraire)	Boeuf bourguignon (dans la mijoteuse) sur nouilles Recette soumise par Francine Lauzon	Pâté chinois servi avec salade du chef et condiments	Riz frit au poulet, sauté (stir fry) aux légumes et un egg roll	Assiette hamburger chaud (hot hamburger) avec patates pilées, pois vert et crudités

Tous les prix indiqués sur cette page sont les montants payés par les membres. Les non-membres paient plus cher.

Les soupes et sandwiches sont servi avec UN café, thé et dessert. Le repas du jour comprend le dessert du jour, UN café et thé. Breuvages additionnelles au coût régulier.

Le Centre Pauline-Charron remercie ses bailleurs de fonds



www.lecpc.ca



page 8

LA PUCE À L'OREILLE



Janvier 2019

Tirage de Noël 2018

Félicitations aux gagnants du Tirage de Noël 2018. Sur la photo de droite l'on retrouve Céline Brousseau, responsable de la programmation en compagnie de Ehab Fawzy, gagnant du panier de Conserves (1er prix); et Philippe Duperron, gagnant de l'ensemble de produits Épicure (2e prix). Manquant à l'appel est Maureen Hampton, gagnante de la boîte de noix (3e prix). Un grand merci aux participants! Nous avons réussi à accumuler 278.00 \$.



Dîner des rois

Félicitations à Yrénée Lemire et Pauline Leblanc qui ont récupéré une fève dans leur petit gâteau. Ils furent nommés le roi et la reine lors du dîner des rois du Centre Pauline-Charron. C'est la reine de l'année dernière, Suzanne Donahue, qui a couronné le roi et la reine de 2019.



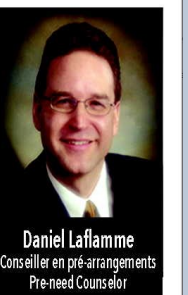
Maison funéraire
Racine, Robert & Gauthier Beauchamp
Funeral Home
Hull - Gatineau - Aylmer - Ottawa

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

www.lecpc.ca

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

page 1



COIN DE LA FONDATION PAULINE-CHARRON (FPC)

Chers amis et amies de la Fondation et du Centre Pauline-Charron

La vente des billets pour le tirage d'un certificat de voyage de 3 500 \$ ou de 3 000 \$ en argent comptant, tire à sa fin. Je vous invite à aider la Fondation en achetant un ou deux billets, ou en vendant un livret de billets afin de nous permettre d'écouler les 600 billets au coût de 20 \$ l'unité. Le tirage aura lieu le 14 février prochain à l'occasion du dîner de la St-Valentin.

Venez nombreux et vous aurez peut-être la chance de gagner, entre autres, un téléviseur 43", gracieuseté de Communauté de retraite Riverpath – et plus encore.

Merci à vous tous et toutes qui avez à cœur la Fondation Pauline-Charron.

Diane Doré, présidente



Achetez un billet pour le dîner de la St-Valentin du 14 février au Centre Pauline-Charron et vous recevrez un billet lors du dîner pour gagner un téléviseur de 43 pouces, une gracieuseté de RIVERPATH.

Coût du billet
10 \$ membre */
13 \$ invité

*Le tarif membre de 10 \$ s'applique si le billet est acheté avant le 7 février

RIVERPATH
COMMUNAUTÉ DE RETRAITE
Rejoignez-nous...

Pour un événement Steinway
Musique de piano classique,
rafraîchissements et amuse-gueles

Mercredi 27 février 2019
13h30 à 15h30
1481A Innes Road

RSVP 613-327-9655



ACTIVITÉS SPÉCIALES À VENIR

- 7 février—Dîner des anniversaires (10 \$ pour les membres si achetés d'ici 31 janvier)
13 février—Sortie Bal de neige (minimum 20 personnes pour transport en autobus)
14 février—Dîner de la St-Valentin (10 \$ pour membres-Téléviseur 43 pouces à gagner)
22 février—Dîner conférence sur le Scoutisme (conférencier—André Cadieux)
27 février—Visite au Musée de la Banque du Canada (minimum 6 personnes)
Pour toute question, prière de vous adresser à Céline Brousseau, responsable de la programmation, au 613.741.0562 ou à programmation@lecpc.ca

Journée de la femme 2019

La présidente du CPC, Rolande Pitt, vous invite à un déjeuner-causerie, le vendredi 8 mars 2019, à 9 h. Nous avons le plaisir cette année d'accueillir Madame Ginette Gratton, anciennement animatrice des émissions « Ginette Gratton reçoit » et « Pour tout l'amour au monde » à la TV Rogers. En 2008, elle se méritait le Prix « Meilleure personnalité en ondes ». Madame Gratton est également une experte-conseil en communication de même qu'en développement organisationnel et communautaire. Ginette a nouvellement été nommée la directrice générale de la Maison Marie-Louise.



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



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.

Recettes de chez nous

Bœuf bourguignon (dans la mijoteuse) pour 6 à 8 personnes

8-10 champignons frais coupés en deux	1 ½ t vin rouge *
½ t eau chaude	½ t bouillon de bœuf
4 on bacon haché	persil frais
3 c table huile végétale	2 brins thym frais
1 rôti de bœuf désossé coupé en cubes (environ 3 lbs)	2 feuilles de laurier
1 oignon haché	1 sac d'oignons perlés (non pelés env. 10 on)
1 grosse carotte hachée	1 c table beurre
2 gousses d'ail, hachées finement	2 c table brandy ou cognac *
Sel et poivre au goût	1/3 t farine
	½ t eau froide

* On peut remplacer le vin rouge par du bouillon de bœuf en même quantité

* Le brandy ou le cognac est facultatif

1. Dans un grand poêlon, faire cuire le bacon à feu moyen-vif, en brassant, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mettre dans la mijoteuse.
2. Dégraisser le poêlon, puis chauffer 1 c table d'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de bœuf (en plusieurs fois si nécessaire) et les faire dorer (ajouter de l'huile au besoin). Mettre le bœuf dans la mijoteuse.
3. Dégraisser le poêlon. Ajouter l'oignon haché, la carotte, l'ail, le sel et le poivre et cuire à feu moyen pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les champignons, le vin et le bouillon. Porter à ébullition en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Verser dans la mijoteuse.
4. Ajouter le persil, le thym et les feuilles de laurier dans la mijoteuse
5. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les oignons perlés pendant 1 minute. Égoutter et enlever la pelure. Dans le poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons perlés et faire cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les oignons perlés dans la mijoteuse. Couvrir et faire cuire à feu doux de 6 à 8 heures. Dégraisser le liquide de cuisson.
6. Ajouter le brandy dans la mijoteuse. Retirer les feuilles de laurier.
7. Dans un petit bol, mélanger la farine et l'eau froide, verser dans la mijoteuse et bien remuer. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi
8. Servir soit sur du pain, des vol-au-vent, des pommes de terre, du riz ou des nouilles.

Francine Lauzon

IN MEMORIAM

Irma T. Cardinal (née Chalifoux), décédée le 17 décembre 2018

Jean Guy Bigras, décédé le 22 janvier 2019



ACTIVITÉS EN RELIEF

Dîner des anniversaires

Joyeux anniversaire de naissance à (de gauche à droite) Rita Kiely, Raymonde Joseph, Laurette Archambault, Jean-Paul Lorrain, Éline Berthiaume et Nicole Hugues.



Fléchettes du soir

Sur la photo, Gaëtan Paquette, responsable des fléchettes du soir, pointe du doigt la fléchette de Louis



Mousseau qui venait d'inscrire un bull's eye (50 points). Quelques minutes plus tard, Pauline Trudel, jouant sur une autre cible, a aussi enregistré un bull's eye.

Le groupe de fléchette se rencontre tous les mercredis à compter de 19 h pour jouer 5 parties de 501. Les équipes sont faites sur place; il faut donc arriver 10 à 15 minutes avant. Bon ou mauvais joueur on vous attends... C'est une ligue de plaisir.

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



Merci à la FPC

Le Centre Pauline-Charron remercie la Fondation Pauline-Charron pour son don de 15 000 \$ remis lors du Banquet de Noël 2018.

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

Céline Brousseau
Suzanne Lafrance
Francine Lauzon
Léo Lavergne
Louise Levesque

CHRONIQUE DES BÉNÉVOLES

Lise Legault

Faut que ça bouge !!!!!

Voilà sa devise, sa façon de fonctionner. Vous l'avez deviné : Lise en une petite pile ambulante qui allume tous ceux et celles qu'elle rencontre! Si vous ne bougez pas, elle vous entraîne dans une ronde d'activités qui vous stimulent et vous gardent en alerte physiquement et mentalement. Enfin, c'est bon pour le moral !

Lise est membre du CPC depuis 2006 après avoir travaillé à l'Hôpital d'Ottawa pendant 37 ans, comme secrétaire en neurophysiologie. Elle a commencé sur la rue Bruyère en '69 et a transféré avec l'hôpital au complet en '80 sur la rue Smyth. Elle a beaucoup aimé son travail mais était prête pour une nouvelle aventure. Et c'est là que le CPC hérite d'une boule d'énergie.

Dès l'automne 2006, elle s'intéresse aux activités physiques du Centre. Elle suit une première série d'exercices physiques animée par Jeannine Tracy, Huguette Groulx et Nicole Viau. On l'approche peu après pour lui demander si elle est intéressée à diriger le groupe. D'un petit groupe, celui-ci devient un très grand groupe et doit se déplacer dans la grande salle. Elle joue également au pickleball (mardi après-midi), fait du yoga, du tennis, du badminton et du tennis de table (ping pong). Vous êtes essouffés ? Pas elle. Elle s'active aussi à l'extérieur en jouant à la pétanque et aux sacs de sable.

Lise est une fille de Basse-ville qui a étudié au Couvent de la rue Rideau. Elle et son amoureux Claude sont ensemble depuis plus de 30 ans. Elle a deux grandes filles qui vivent à Montréal. Elle a 2 petits-enfants (2 garçons) de 3 et 6 ans. Elle est très fière et adore tout ce beau monde et leur parle souvent. Elle lit beaucoup, surtout des romans situés au Québec ainsi que des polars.

Elle est très fière de SON Centre ! Elle le fait connaître à tout le monde. Le bouche à oreille, dit-elle, c'est la meilleure façon de le faire connaître. Il faut être fier, dit-elle, de ce que le Centre fait pour nous et de ce que nous apportons au Centre. Elle est sûre d'un bel avenir pour le Centre et le voit prospérer.



Nathalie Des Rosiers
MPP/députée Ottawa-Vanier

Proud to serve our community!
Fièvre 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



Merci beaucoup Lise. C'est un plaisir de te connaître.

Francine Lauzon



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 au secrétariat.



Au plaisir de vous joindre à notre équipe dynamique.

Cours de bridge pour débutants

Ce cours débute le lundi 4 février et dure 8 semaines. Le professeur est Gilbert Lauzon, appuyé de Francine Lauzon. Si vous n'avez jamais eu l'occasion d'apprendre à jouer ce jeu de cartes, si vous désirez réviser



Balles de laine



Le Centre Pauline Charron est à la recherche de balles de laine pour confectionner des articles qui sont remis à des œuvres de charité de la communauté locale.

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.

Journée africaine

Le Centre désire informer les membres que la Journée africaine, prévue au mois de février est reportée en **avril 2019**.

Table ronde

Le Centre Pauline-Charron veut améliorer son site Web tout en facilitant l'accès et la navigation sur le site.

Vos commentaires et suggestions nous aideront dans ce projet.

Faites les parvenir au directeur général à dg@lepc.ca le plus tôt possible.

