

Idées de déjeuner

Inspirez-vous de l'*Assiette bien manger* pour préparer un déjeuner santé. Vous pouvez :

- ajouter des tranches de pomme sur du pain grillé avec du beurre d'arachide ;
- accompagner votre aliment à grains entiers et votre aliment protéiné d'un récipient de fruits ;
- ajouter beaucoup de légumes à une « frittata » ou à un sandwich-déjeuner ;
- ajouter des petits fruits et des fruits coupés à votre bol de gruau ;
- préparer une omelette aux légumes accompagnée d'un fruit et de la moitié d'un bagel à grains entiers.

Idées de recettes : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseils-alimentation-saine/planification-repas-cuisine-choix-sante/recettes.html>

Line Mc Carthy

Réponse à la question du mois : L'Espagne.

Monique Depratto

NOUVEAUTÉ

CLUB RETRAITE EN SANTÉ

Lancement de l'activité jeudi 19 septembre à 13 h

Retraite en santé est une nouvelle activité visant à vous procurer un soutien dans votre démarche pour bouger davantage et bien vous nourrir. Vous recevrez un passeport saisonnier Retraite en santé, un document d'accompagnement évolutif ainsi que des fiches renfermant des idées de recettes santé et autres renseignements utiles. En outre, vous aurez la possibilité de participer à diverses activités amusantes et de relever des défis. Des rencontres bimensuelles sont prévues à différentes journées où vous pourrez rencontrer d'autres participants afin d'échanger, d'obtenir des conseils et autres, tout en vous amusant. Les droits d'inscription incluent la documentation et la participation gratuite à une activité régulière. Coût : 15 \$

Réunions : (dates tentatives)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| • Jeudi 19 septembre | • Mercredi 6 novembre |
| • Jeudi 3 octobre | • Vendredi 22 novembre |
| • Mercredi 16 octobre | • Mercredi 4 décembre |
| | • Jeudi 12 décembre |

Vie active

Le Centre Pauline-Charron remercie ses bailleurs de fonds



LA PUCE À L'OREILLE



Juillet et août 2019

BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE



Le Centre Pauline-Charron est heureux de vous informer que Georgette Fortin fut la récipiendaire du titre de bénévole du CPC lors de la remise du trophée Marc Chaput de Vanier en juin 2019.

La photo à gauche est une gracieuseté de Perspectives Vanier. On peut y voir le conseiller municipal, Mathieu Fleury, en compagnie de la récipiendaire du titre de bénévole du CPC, Madame Georgette Fortin, lors de la remise du trophée Marc Chaput.

Il faut voir la pièce de théâtre «Arthur es-tu là ? »

Georgette cherche le testament de son mari Arthur décédé récemment. Malgré l'aide de son valet Amédée, les recherches sont vaines et elle doit sous-louer des pièces de sa maison. Elle fait appel à une voyante qui pourrait la mettre en contact avec son mari dans l'au-delà... Et lui faire dire où il a caché son magot.

Pour de plus amples renseignements, voir la page 5.

Rolande Pitt



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 ?

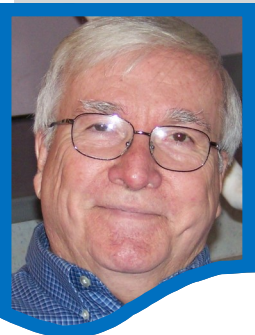


Daniel Laflamme
Conseiller en pré-arrangements
Pre-need Counselor

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Bonjour à vous tous et toutes,

L'été tire à sa fin et c'est le début d'une nouvelle saison d'activités pour le CPC. Plusieurs personnes sont devenues membres du CPC pendant les mois d'été et il en sera de même pour le mois de septembre. Je vous invite à les accueillir dans vos activités afin qu'elles se sentent les bienvenues.



PROGRAMMATION : Vous avez certainement reçu votre nouveau programme d'activités et eu l'occasion de le survoler pour découvrir toutes les nouveautés que Céline et le comité de programmation vous offrent. J'en profite pour attirer votre attention sur le nouveau volet « RETRAITE EN SANTÉ ». Line Mc McCarthy, agente du programme Vie active, nous invite à prendre en main notre santé et nous a préparé un passeport et un guide pour nous donner de bonnes pistes. J'ai bien l'intention d'adhérer à son programme et je vous invite à faire de même, car après tout, c'est nous qui gagnerons.

REPAS AU CPC : Pour faire suite à une restructuration des services alimentaires, nous avons aboli le poste de cuisinier pour une période indéfinie. Pour l'instant, nous proposons d'offrir des repas en faisant appel à nos bénévoles pour former des équipes, comme nous le faisons par le passé. Au cours de l'automne, nous allons aussi effectuer un sondage auprès des membres afin de connaître les attentes face aux services alimentaires offerts au CPC. J'espère que vous serez nombreux à y répondre.

Léo Lavergne
Directeur général

Dunn's Mini-Golf



C'est par une belle journée ensoleillée que quelques membres du Centre Pauline-Charron sont allés jouer au mini-golf chez Dunn's Mini-Golf, à Chelsea, le 9 juillet dernier.

Ils ont ensuite dégusté un bon repas au Chelsea pub.

Le grand gagnant de la journée fut Michel Fortin.

On peut voir à gauche (g à d) Carole Guindon, Michel Fortin et Aline MacFarlane.

Céline Brousseau
Responsable de la programmation

L'activité physique est bénéfique pour tous et il n'est jamais trop tard pour commencer!

Line Mc Carthy

Guide alimentaire canadien

En janvier 2019, le gouvernement du Canada a publié la nouvelle version du *Guide alimentaire canadien*. Cette version, qui repose sur le concept visuel de l'*Assiette bien manger*, est plus simple et procure des conseils généraux plutôt que de mettre l'accent sur les portions et certains aliments en particulier. L'*Assiette bien manger* montre les proportions idéales pour chaque type d'aliments, à savoir :

- ⇒ ½ de fruits et légumes ;
- ⇒ ¼ d'aliments protéinés ;
- ⇒ ¼ d'aliments à grains entiers.

En outre, on recommande l'eau comme boisson de choix.

Les **fruits et légumes** peuvent être frais, congelés ou en conserve. Il faut bien lire les étiquettes des aliments congelés ou en conserve pour choisir des produits qui renferment peu ou pas de sel, de sucre ou d'assaisonnements ajoutés.

Un rappel que les légumes frits, comme les pommes de terre frites, ne sont pas considérés comme une portion de légumes... En outre, évitez les jus, puisque ces derniers sont riches en sucre et très peu de fibres. Remplacez les jus par de l'eau.

Les **aliments protéinés** peuvent être d'origine végétale (p. ex., légumineuses, noix, graines, tofu, boissons végétales) et animale (p. ex., poisson, crustacés, œufs, volaille, viande rouge maigre ainsi que lait, yogourt, kéfir et fromage faible en matières grasses et en sodium).

Les **aliments à grains entiers** sont les produits céréaliers contenant les trois parties du grain (son, endosperme et germe), notamment l'avoine entière, le riz brun, le riz sauvage, l'orge, le sarrasin, le quinoa, le seigle, le boulgour, le millet, le maïs et le maïs éclaté.

Signalons qu'au Canada, la farine 100 % de blé entier n'est pas considérée comme un produit à grains entiers en raison du fait que la plus grande partie du germe est enlevée lors de la mouture du blé. Si vous souhaitez en savoir davantage sur les grains entiers, consultez la page <https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/grains>.

En vertu du Guide, les boissons et les aliments transformés ou préparés renfermant une grande quantité de sodium, de sucre ou de lipides saturés ne devraient pas être consommés régulièrement.

Pourquoi ne pas apposer sur votre réfrigérateur le *Guide alimentaire canadien* (que vous pouvez télécharger à l'adresse <https://guide-alimentaire.canada.ca/static/assets/pdf/CFG-snapshot-FR.pdf>). Inspirez-vous des proportions d'aliments proposées dans l'*Assiette bien manger* pour préparer tous vos repas, même les collations. Soyez créatif dans la planification de vos repas et, dans la mesure du possible, variez les aliments que vous consommez afin de bénéficier de toute une gamme de nutriments.

Vie active

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

Ont contribué à ce numéro

Céline Brousseau	Francine Lauzon
Marie-Isabelle Bruyère	Léo Lavergne
Paulette Chartier	Thérèse Legault
Monique Depratto	Suzanne Lépine
Diane Doré	Louise Levesque
Solange Fortin	Line Mc Carthy
Suzanne Lafrance	Gaëtan Paquette
	Rolande Pitt

Séance d'information sur les effets de la chaleur chez les aînés

Tout près de 20 membres et invités du Centre Pauline-Charron ont assisté à la présentation du Dr Martin Poirier, chercheur de l'unité de recherche en physiologie de l'environnement humain de l'université d'Ottawa, sur les effets de la chaleur chez les aînés et aînées.

Nous avons appris que la thermorégulation est le mécanisme physiologique vital de notre corps qui maintient la température corporelle à environ 37 C ou 98.6 F. Pour conserver cet équilibre, le corps doit avoir la capacité à perdre et à conserver la chaleur corporelle. Vers 40 ans, le corps commence à diminuer sa capacité à perdre sa chaleur ; le corps a plus de difficulté à refroidir.

L'augmentation de l'activité physique et/ou une exposition à un environnement chaud sont deux éléments qui augmentent la température du corps. Pour libérer cette chaleur, le corps va transpirer (suer) et dilater les vaisseaux sanguins à la surface de la peau (rougeur).

De plus, des facteurs intrinsèques et extrinsèques affectent l'habileté au corps à régulariser la perte de la chaleur corporelle :

- ⇒ Intrinsèques : âge, sexe, acclimatation, maladies chroniques (cardiovasculaire, diabète)
- ⇒ Extrinsèques : température ambiante et l'humidité

Durant des vagues de chaleur, les personnes de plus de 60 ans souffrant de maladies chroniques (telles que le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et les maladies du cœur) courent un risque accru de symptômes liés à la chaleur.

Stratégies de protection contre la chaleur et l'épuisement (au préalable, consultez votre médecin)

1. Acclimatation

Le corps peut prendre une à deux semaines à s'adapter à la chaleur, donc limitez votre temps passé à la chaleur. Une méthode pour s'adapter à la chaleur serait de prendre un sauna sec et très chaud de 10-15 min, 3-4 fois par semaine.

2. Mieux être et se reposer

Gérer la maladie chronique et adhérer à un régime d'activités physiques.
Le sommeil est un mécanisme réparateur pour le corps.

3. S'hydrater

Boire fréquemment de l'eau pendant la journée même si vous n'avez pas soif. Ajoutez des jus de fruits ou de légumes et évitez l'alcool et la caféine.

4. Se rafraîchir

Prendre des douches tièdes, appliquer des serviettes froides et humides sur la tête, le cou et les aisselles, utiliser un ventilateur, aller au sous-sol.

Si vous désirez participer à la recherche ou à d'autres recherches connexes, communiquez via courriel avec hepru@uottawa.ca

Suzanne Lépine



Les voisins—Théâtre de Drummondville

Quelques 47 personnes ont participé à la pièce de théâtre *Les Voisins* à Drummondville, Québec, le samedi 13 juillet, 2019. Ce fut très drôle de voir cette pièce.

L'on peut voir tout à fait à gauche, au devant de la grande affiche, Michel Fortin, et à la toute droite, Solange Fortin.

Gaëtan Paquette



Souper d'adieu —Théâtre Hector Charland à L'Assomption

Le 27 juillet dernier, 55 personnes du Centre Pauline-Charron ont pris l'autobus pour se rendre au Théâtre Hector-Charland à L'Assomption.

En ma compagnie, j'avais quelques invités et certains d'entre eux étaient à leur première sortie. Ils ont eu une superbe et belle journée en commençant par l'animation dans l'autobus, adoré le bingo, le temps libre avant la pièce, le choix de restaurant et le souper était extraordinaire.

Nous avons assisté à la pièce « Un souper d'adieu » avec les comédiens Marcel Leboeuf, Anne

Casabonne et Jean-Michel Anctil, sous la direction de Bernard Fortin. On ne pouvait pas demander mieux pour les sièges et nous avons beaucoup ri. La journée s'est terminée avec un bon souper au St-Hubert à Repentigny.

Nous tenons à remercier nos accompagnateurs Solange et Michel Fortin pour leur beau travail.

Au plaisir de vous voir au prochain voyage.



Paulette Chartier et Solange Fortin

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

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 les 8 et 22 septembre de même que les 6 et 20 octobre.

Les éphémérides de juillet et août 2019

- ♦ Il y a 70 ans, la Garde Champlain soulignait son 50^e anniversaire de fondation lors d'une fête.
- ♦ Voilà 115 ans, naissait l'Ottavien Lucien Brault, le 10 juillet. Devenu historien, il est l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés à Ottawa-Hull.
- ♦ Voilà 150 ans, les Sœur Grises procédaient à l'achat de l'Hôtel Matthews ou Revere House, rue Rideau, qu'elles transformèrent en une Maison d'enseignement destinée à l'instruction des jeunes filles et la nommèrent *Pensionnat Notre-Dame du Sacré-Cœur*, vers le 12 août

Question du mois

Le huilz d'olive

Quel pays est le plus gros producteur d'huile d'olive au monde ?

Lequel de ces pays détient la première position ?

- ⇒ Italie
- ⇒ Grèce
- ⇒ Espagne

Voir réponse à la page 16

Monique Depratto

Cartes de souhaits

Joignez-vous à nous les lundis après-midi, commençant le 9 septembre, de 13 h à 15 h, en septembre et octobre (un total de sept (7) semaines), pendant environ 2 heures !!! Plaisir assuré !

Tout d'abord, Adèle nous donne un cours incluant l'utilisation de divers matériaux pour faire de très belles cartes de souhaits.

Chaque semaine, nous découvrons et créons une nouvelle carte ; on en fait 1 ou 2 par semaine. On les garde ou on les donne au Centre qui peut les vendre au secrétariat.

La responsable, Adèle Gélinas, nous prépare une petite trousse et elle fait le montage en vue de notre rencontre. Faites-vous plaisir en faisant plaisir aux autres !!

Le matériel est fourni par le Centre Pauline-Charron. Le tout pour seulement 25 \$ pour la session.



Francine Lauzon

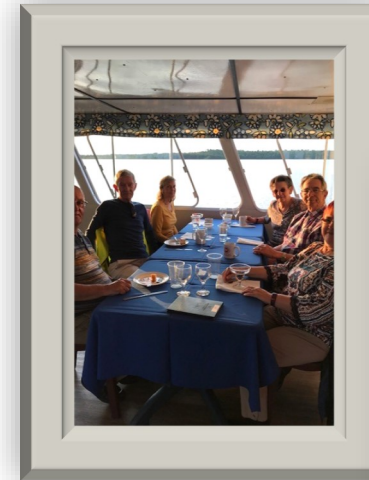


Voyage à North-Bay, Tri-Town et Ville-Marie

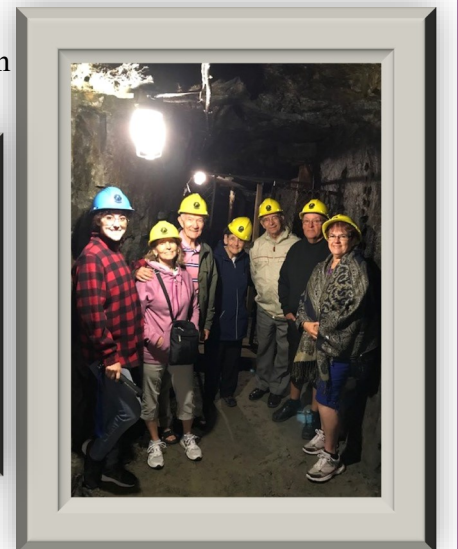
Quatre intrépides voyageurs sont partis le 15 août dernier pour explorer Tri-Town. Ils étaient accompagnés par la guide merveilleuse, Solange Fortin et un chauffeur des plus connaisseurs des environs, nul autre que Michel Fortin. Après un bon lunch à Mattawa, nous nous sommes rendus à North Bay pour un super-croisière sur le Catamaran Chief Commanda II. Nous avons exploré une petite partie du Lac Nipissing qui est immense. Nous avons aussi visité le musée des quintuplées Dionne avec un de leur neveu comme guide.

De là, nous avons filé vers Cobalt. Nous avons enquêté des anciens tunnels d'une mine de cobalt et d'argent. Après nous sommes allés à Ville-Marie pour visiter une forêt enchantée et le parc historique du fort Témiscamingue. À Laverlochère, nous avons visité un Centre d'interprétation de la guêpe. Il faut que j'admette « Je ne connaissais rien sur l'utilité de la guêpe ».

Nous avons aussi visité la maison du Frère-Moffet, la plus ancienne maison de la région de Ville-Marie. Comme le temps était pluvieux, nous ne sommes pas resté longtemps à la Foire gourmande. Avant le retour à Ottawa nous avons arrêté à un marché aux puces. En somme, dans quatre jours nous avons vu Ottawa, Mattawa, North Bay, New Liskeard, Témiscamingue Shores, Ville-Marie (QC). Merci à Solange et Michel, nous avons joui d'un très beau voyage.



Orville Potvin



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

COÛT D'ADHÉSION

Veuillez noter que le coût d'adhésion au Centre Pauline-Charron est de **29 \$ TVH incluse** par année.

Des **frais supplémentaires de 5 \$ TVH incluse** s'appliquent aux résidents **hors province**. Les membres peuvent bénéficier de plusieurs rabais au CPC tels que les activités, les sorties, les voyages et les repas, sur la location des salles et le service de traiteur en plus de rabais chez certains fournisseurs.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR LA CUISINE

Par la suite d'une restructuration des services alimentaires, nous avons éliminé pour une période indéfinie le poste permanent à la cuisine. Pour l'instant, nous proposons de retourner à la base et d'offrir des repas en faisant appel à nos bénévoles pour former des équipes, comme nous le faisons par le passé.

Les occasions de repas seront augmentées selon le nombre de bénévoles que nous pourrions recruter.

Si vous êtes intéressés ou voulez en savoir plus sur ces occasions de bénévolat, communiquez avec Léo Lavergne, directeur général du Centre au 613-741-0562.

Activités spéciales à venir

- Le vendredi 13 septembre—Souper d'accueil et animation —Lauren Hall
- Le samedi 14 septembre—Souper-Spectacle « Oh Canada Eh! » au Centre RA
- Le mercredi 18 septembre—Conférence—Chemin de Compostelle
- Le jeudi 19 septembre—Dîner des anniversaires
- Le jeudi 19 septembre —Lancement du Club Retraite en santé
- Le 25 septembre —Levée du drapeau Franco-ontarien

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS—BINGO DU JEUDI MATIN À LA SALLE BINGO FRIENDS'

Si vous êtes libres de 7 h 30 à midi, le jeudi une fois par semaine, aux deux semaines ou moins, vous êtes la personne que le Centre Pauline-Charron recherche!

Nous voulons former une dizaine de bénévoles pour l'opération de notre bingo à la salle de Bingo Friends', au 70 chemin Montréal.

Quatre bénévoles sont requis pour opérer le bingo du CPC les jeudis matin. Trois d'entre eux travaillent derrière le comptoir et un quatrième est sur le plancher à vendre les cartes et rappeler le numéro de la carte lorsqu'il y a un gagnant.

Les tâches commencent avec le comptage des cartes et la préparation des postes de vente. Le tout est normalement fini vers midi.

VOYAGES ET SORTIES À VENIR

- ♦ **LANTERNES CHINOISES ET VISITE DU MUSÉE DE CIRE GREVIN à Montréal—le 16 septembre (Il reste seulement quatre (4) places.)**
- ♦ **Le COLORIS AUTOMNAL (VIGNOBLE, TARTERIE, BISTRO, VERGER & MIELLERIE) le 2 octobre (Il reste seulement deux (2) places.)**
- ♦ **CASINO MOHAWK—le 16 octobre (Nous avons 24 places.)**
- ♦ **PUMPKINFERNO et spectacle ROCK 'n' ROLL IS HERE TO STAY à Morrisburg le 20 octobre (Il reste 15 places pour que ce voyage ait lieu)**

ACTIVITÉS EN BREF

• **Le mercredi 4 septembre—Journée des inscriptions**

- Le lundi 9 septembre—Cours de Badminton 18 h à 19 h 30 **NOUVEAU**
- Le mardi 10 septembre—Qi Gong (semblable au Tai-Chi) 13 h 30 à 15 h **NOUVEAU**
- Le mercredi 11 septembre—Cours d'espagnol (débutant) 9 h 30 à 11 h 30 **NOUVEAU**
- Le mercredi 11 septembre—Cours d'espagnol (intermédiaire) 13 h à 15 h **NOUVEAU**
- Le jeudi 12 septembre—Yoga sur chaise 10 h 30 à 11 h 30 **NOUVEAU**
- Le vendredi 13 septembre—Souper d'accueil—Animation Lauren Hall
- Le jeudi 19 septembre—Lancement du Club retraite en santé **NOUVEAU**
- Le jeudi 19 septembre—Dîner des anniversaires

N.B. Veuillez noter qu'il y aura aucune activité le 3 septembre, comme nous nous préparons pour la Rentrée.

La Troupe de Théâtre du Centre Pauline-Charron vous présente

Arthur es-tu là?
Réjean Malette
de **René Nommer**
PING PONG
Adaptation et mise en scène **Robert Carrière**

Cast Members:
Louise Perrault, Christiane Marois, Gilles Bussièrès, Jean-Paul Lorrain, Jean-Paul Tourigny, Claudette Bura, René Emmell, Lucille Gaudet, Ginette Proulx-Weaver, Irène Villeneuve, Irène Légère, Francine Landry.

Billets disponibles au Secrétariat 613-741-0562 ou à la billetterie en ligne au: www.lecpc.ca

Dates : Avec repas: les 17 et 27 octobre à 12 h
les 18, 25, 26 octobre, à 18 h
Avec dessert seulement: le 24 octobre à 19 h

Prix: Avec repas: Adultes 35 \$; Moins de 12 ans 10 \$
Avec dessert seulement 20 \$

Admission générale disponible 15 \$ pour toutes présentations (siège seulement arrière salle) sauf le 24 octobre



On recherche des journalistes à la pige

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.

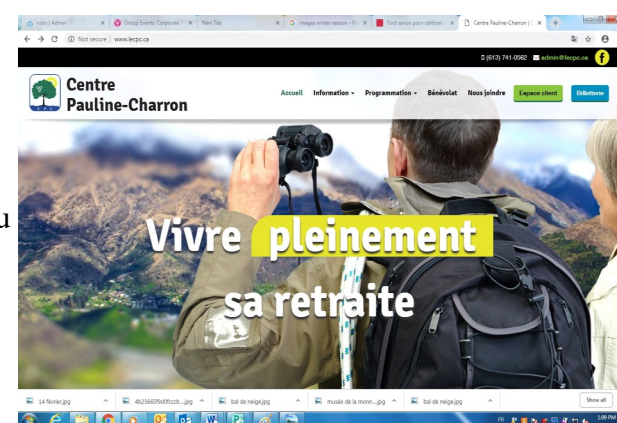


Site Web

Saviez-vous que le site web du CPC vous permet de :

- renouveler votre carte de membre,
- vous inscrire à des activités régulières, et
- acheter un ou des billets pour une pièce de théâtre, un ou des voyages OU une de nos sorties spéciales!

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec le secrétariat au 613-741-0562.



Vidéotheque

Le Centre Pauline-Charron remercie Messieurs Donald Lavergne et Michel Croteau pour leurs dons de multiples vidéos pour alimenter notre vidéotheque. Venez en louer un ou quelques uns au coût de 1 \$ chacun.

Céline Brosseau, responsable de la programmation



Recettes de chez nous

Le Centre Pauline-Charron invite les membres intéressés à soumettre une recette (soupe, entrée, met principal ou dessert). À compter de l'automne, une des recettes sera publiée dans la Puce à l'oreille mensuellement.

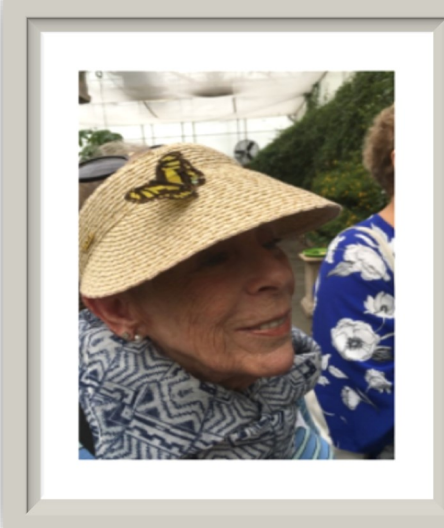
Céline Brosseau, responsable de la programmation



Veillez noter qu'il y aura aucune activité le 3 septembre, comme nous nous préparons pour la rentrée.

**Journée d'inscription au Centre Pauline-Charron
Le mercredi 4 septembre 2019**

Randonnée à Saint-Jean-sur-Richelieu



C'est sous un ciel variable que s'est amorcée la journée du 8 août pour notre petite virée à Saint-Jean-sur-Richelieu, mais même si le soleil se montrait quelques fois timide, il a essentiellement tenu bon. Au programme pour les 26 participants : visite d'une papillonnerie, dîner au Vieux Duluth, **croisière sur le Richelieu** et arrêt à une fromagerie du coin. Première escale : Ferme Guyon et sa papillonnerie attenante où nous avons pu folâtrer avec des centaines de papillons de diverses espèces et côtoyer des lézards et caméléons exotiques. L'enchantement est général, au grand plaisir de Marie-Lise Caron dont le chapeau a servi de perchoir à l'un de ces jolis spécimens. La Ferme Guyon nous réservait d'autres attraits, soit une pépinière et un marché géants où l'on trouve à peu près de tout, même l'inouï. On nous offre des quantités de produits du terroir, d'épicerie fine, de vins régionaux, des plantes de tout acabit, des outils de jardinage, et j'en passe. L'occasion faisant le larron, plusieurs d'entre nous avons succombé aux tentations et y avons laissé quelques petits sous.

Le repas au Vieux Duluth se déroulait selon nos attentes, sauf que... à l'heure du dessert, nous avons reçu la visite inopinée du capitaine du bateau sur lequel on devait s'embarquer pour nous faire part d'un malheureux bris de moteur et que notre croisière prévue pour l'après-midi était effectivement... à l'eau. Consternation, déception et

finalement acceptation avec grâce et élégance ! La direction des Croisières Richelieu est évidemment navrée de ce contretemps et prendra les dispositions pour compenser les membres du groupe. Pour l'immédiat, on nous propose en remplacement une visite guidée à l'église et au presbytère du village historique de L'Acadie, deux édifices patrimoniaux, dont l'art et l'architecture font la fierté de la région du Richelieu.

Saviez-vous que lors du « Grand Dérangement » des Acadiens en 1755, beaucoup d'entre eux se sont établis au Québec spécifiquement à l'endroit connu comme L'Acadie ? Merci à Christian qui a accueilli le groupe, en costume d'époque, et qui nous a fait valoir l'aspect ancestral et historique des lieux avant d'en faire la visite. Si j'en crois les commentaires de plusieurs participants, l'activité s'est avérée non seulement instructive, mais plaisante.



Reproduction d'une famille touchée par le Grand Dérangement

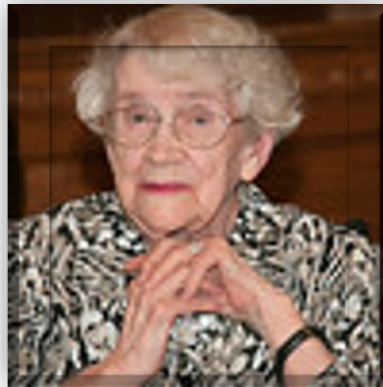
Un petit saut à la fromagerie biologique Au Gré des Champs où nous avons pu nous procurer des fromages délicats et artisanaux à base de lait cru. J'en ai acheté une pointe... DÉ-LI-CIEUX, ça goûte vraiment le ciel !

Le retour à la maison s'est effectué sans embûches grâce à l'œil attentif et les mains expertes de notre chauffeuse Denise, qui s'est montrée d'une bienveillance remarquable tout au cours de la journée.

Pour la croisière, on remettra ça, en d'autres temps sous d'autres cieux !

Thérèse Legault — accompagnatrice

Anniversaire de Sarah Bruyère (née Patenaude)



Le 20 février 2019, Madame Sarah Bruyère fêtait ses 112 ans. Elle habite à la résidence Chartwell Le Monastère, à Aylmer, depuis 20 ans. Elle est la personne la plus âgée du Canada depuis un mois. Elle est la 25^e plus âgée du monde. Elle ne fait pas ses 112 ans. Elle est enjouée d'une simplicité rafraichissante.

Née à Embrun en 1907, Sarah Bruyère, née Patenaude, est par la suite devenue institutrice dans une école d'une seule pièce.

On lui demande toujours quel est votre secret pour votre longévité. Elle dit toujours « Je n'ai pas de secret. », bien que sa mère ait vécu 81 ans et son père 88. Son médecin affirme que sa joie de vivre explique sa longévité. Elle est toujours prête à rendre service. Sarah a eu 7 enfants dont 5 sont vivants. La benjamine Marie-Isabelle Bruyère est instructrice pour les exercices du mardi au Centre Pauline-Charron. BRAVO, Sarah, et félicitations !

Marie-Isabelle Bruyère (anciennement Quinney)



Bougez davantage, vous dormirez mieux!

Vie active



Au plaisir de vous voir lors de la
semaine de portes ouvertes
du 9 au 13 septembre 2019

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



Questionnaire « Êtes-vous suffisamment actif ? »

- 1— De façon générale, je considère être...
en excellente forme (4 points)
en bonne forme (3 points)
de moins en moins en forme au fil des ans (1 point)
en mauvaise forme (0 point)
- 2— Mes principales activités demandent des efforts physiques...
importants (p. ex. : jardinage) (4 points)
modérés (p. ex. : tâches ménagères) (2 points)
faibles (p. ex. : tricotage) (1 point)
- 3— Je marche tous les jours...
plus de 60 minutes (5 points)
entre 30 et 60 minutes (3 points)
entre 15 et 30 minutes (2 points)
moins de 15 minutes (0 point)
- 4— Je me sens très fatigué/fatiguée après ma journée...
presque jamais (3 points)
parfois (2 points)
souvent (1 point)
toujours (0 point)
- 5— Je pratique au moins une activité pendant une trentaine de minutes (marche, ski de fond, patinage, vélo, danse sociale, quilles, curling, golf, etc.)...
régulièrement (trois fois par semaine ou plus) (5 points)
assez souvent (environ deux fois par semaine) (2 points)
à l'occasion (une fois par semaine et moins) (1 point)
jamais (0 point)
- 6— Mes activités sont principalement...
d'intensité modérée à intense (menant à un bon essoufflement) (5 points)
d'intensité légère à modérée (menant à un essoufflement léger à modéré) (4 points)
d'intensité légère (ne menant pas à un essoufflement) (1 point)
sédentaire (p. ex. : lecture, télévision, informatique) (0 point)
- 7— Je pratique des activités physiques...
tout au long de l'année (quatre saisons) (4 points)
tout au long de l'année sauf l'hiver (2 points)
au cours d'une seule saison (1 point)
je n'en fais pas du tout (0 point)
- 8— Pour ce qui est du tabac...
je ne fume pas (3 points)
je fume (0 point)
- 9— En ce qui concerne mon poids, je peux dire que...
je maintiens mon poids santé (4 points)
j'ai du poids à perdre (moins de 10 kilos ou 22 livres) (2 points)
je suis loin de mon poids santé (plus de 10 kilos ou 22 livres en trop) (0 point)

Voir la suite à la page suivante

Questionnaire « Êtes-vous suffisamment actif ? » - suite

- 10— Je souhaite que l'activité physique...
continue d'être un élément important dans ma vie (3 points)
devienne encore plus présente et, surtout, plus intégrée à ma vie (2 points)
garde la petite place qu'elle occupe dans mon quotidien (1 point)
reste une bonne chose... pour les autres (0 point)

Total des points : _____

Interprétation des résultats

1. Entre 1 et 19 points : Vous n'êtes pas suffisamment actif

L'honnêteté est une de vos forces, mais l'inactivité physique réduit probablement votre niveau d'énergie au cours de la journée. L'inactivité entraîne une détérioration de la masse osseuse, de la force musculaire, de la capacité cardiorespiratoire ainsi que de la souplesse. Espérons que ce questionnaire vous incitera à bouger.

Commencez tout de suite ! Allez vous promener ! La pratique régulière d'une activité physique vous aidera à maintenir votre autonomie au fil des ans.

2. Entre 20 et 29 points : Vous êtes moyennement actif/active

Vous êtes sur la bonne voie, continuez ! Vous obtiendrez davantage de bienfaits en augmentant un peu la durée et l'intensité de vos activités ou encore en les pratiquant plus régulièrement. Si vous êtes actif/active en été seulement, envisagez de bouger au cours des autres saisons. Une foule d'activités peuvent être pratiquées à l'intérieur, tant à la maison que dans un centre de loisirs.

3. Entre 30 et 40 points : Vous êtes actif/active

Bravo ! Votre défi est de maintenir cette habitude pour la vie. Inspirez vos proches en leur parlant du plaisir que vous éprouvez à bouger et des bienfaits que vous en retirez.

Adapté de : INTERMÉDIA 2000, *Emprise sur l'activité physique, programme santé, Actimenu*, 1996, 16 p.

Line Mc Carthy

NÉCROLOGIES

Carmen Martin
Décédée le 16 juillet 2019

Lucille Champagne
Décédée le 17 juillet 2019

Denise Gauthier
Décédée le 18 août 2019



CHRONIQUE DES BÉNÉVOLES

Georgette Fortin

L'Oreille musicale du CPC

À 5 ans, Georgette découvre qu'elle a l'oreille parfaite pour la musique; elle peut reproduire sans document d'appui toute musique qu'elle entend. Elle vit alors, avec son frère jumeau – Georges – et sa famille à Moonbeam dans le nord ontarien. Suite à des études d'enseignante, elle déménage dans la région d'Ottawa; elle travaille comme adjointe administrative jusqu'à sa retraite.

La musique, c'est sa vie! Ça lui rapporte beaucoup et elle en retire beaucoup. C'est ce qui la détend, la refait, lui insuffle de la joie, de l'ardeur et de la paix. Quand on rencontre Georgette, on parle de musique. Une mélodie qu'elle aime toujours : « *A toi Lili Marlène* » (d'Anne Vanderlove); des paroles qui font du bien extrait de « *Gens du Pays* »: Le temps que l'on prend pour dire je t'aime c'est le seul qui reste au bout de nos jours (Vigneault); titre préféré d'une chanson du dernier concert qui résume tout: « *Avoir la musique dans le cœur, c'est un cadeau du ciel* » (Compagnie créole); la chanson que la chorale a interprétée sous sa direction et dont elle est le plus fière : « *Le temps des cathédrales* » (Notre-Dame de Paris).

Quand elle prépare un concert, Georgette choisit les chants, le programme final, enseigne les chants au besoin, les accompagne, prépare les feuilles pour les cahiers des choristes ainsi que le livret final. Entre ses préparations pour les concerts de la chorale du CPC et ses activités à sa coopérative, elle aime voyager et garde un petit côté aventurier; c'est ainsi qu'elle a fait un tour de montgolfière et qu'elle a visité l'Italie, la France, la Turquie, la côte amalfitaine.

Cette année, elle prend un petit congé à l'automne et en profitera pour voyager. Elle reviendra en janvier toute ragaillardie, prête à préparer le prochain concert. Veuillez prendre note qu'en attendant son retour, la chorale continue à se rencontrer tous les mardis à 13h.

Son souhait pour le Centre : elle lui souhaite bonne vie parce que ça répond à tellement de besoins; il faut donc trouver les centres d'intérêts qui relient les gens. Être bénévole, c'est donner et aussi recevoir.

Un grand merci Georgette, à toi et à la chorale !

Franicne Lauzon

BÉNÉVOLAT

Bienveillance

Nécessité

Valeur

Lumière

Écoute

Épanouissement

Ouverture

Appréciation