LES REPAS DU MIDI AU CPC --- AVRIL 2019

	LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4
	Sandwich chaud au poulet frites salade de choux	SPAGHETTI salade pain à l'ail gratiné	Croquettes de saumon asperges et carottes	REPAS THÉÂTRE (achetez votre billet à l'avance)
	LUNDI 8	**MARDI 9**	**MERCREDI 10**	**JEUDI 11**
SOUPE ET SANDWICH 4,78 $ + TVH = 5,50 $	Pizza personnelle crudités	Omelette western ou nature patates rôties carottes	Pâté chinois fèves vertes ou jaunes avec poivrons rouge	Dîner des anniversaires Rôti de bœuf patates pilées carottes et pois verts (achetez votre billet à l'avance)
	LUNDI 15	**MARDI 16**	**MERCREDI 17**	**JEUDI 18**
SOUPE ET SANDWICH 4,78 $ + TVH = 5,50 $	Boulettes de dinde dans une sauce canneberge et BBQ riz aux légumes	Spaghetti chinois	Quiche au saumon avec salade ou salade du chef avec poulet	Dîner de Pâques jambon suivi d'un spectacle avec Ann Miner
	LUNDI 22	**MARDI 23**	**MERCREDI 24**	**JEUDI 25**
SOUPE ET SANDWICH 4,78 $ + TVH = 5,50 $	lundi de Pâques FERMÉ	Poulet parmesan choux de Bruxelles rôtis avec piments	Chili sur riz salade du chef	Veau Marengo nouilles aux œufs patates et navets
	LUNDI 29	**MARDI 30**	**MERCREDI 1**	**JEUDI 2**
	Porc avec sauce aux bleuets (recette soumise par Louise Levesque) Gâteau aux carottes et sirop d'érable (recette soumise par Suzanne Lafrance)	Poisson pané Frites Salade de chou	Macaroni gratiné à la viande crudités	Quart de poulet riz mexicain

OPTION : du lundi au jeudi il y a toujours soupe et sandwich qui est offert à 4,78 $ + TVH = 5,50 $ (m)

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

Ottawa VILLE D'OTTAWA

Ontario

FONDATION PAULINE-CHARRON

LA PUCE À L'OREILLE

Mars 2019

Déjeuner de la présidente

Quelle belle visite au *Déjeuner de la présidente* le 8 mars dernier, en cette *Journée internationale des femmes*.

Ginette Gratton, bien connue par plusieurs, nous a présenté un témoignage de vie inspirant pour toutes les femmes présentes.

Son message était rempli d'humour et parfois très touchant.

Merci Ginette pour ton excellente présentation!

Solange Fortin

Photo à gauche : Madame Ginette Gratton

Photo ci-dessus : Mesdames Rolande Pitt, Présidente du Centre Pauline-Charron, et Diane Doré, présidente de la Fondation Pauline-Charron remettent une plante à Ginette Gratton.

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

Fête de la Saint-Patrick au Centre Pauline-Charron

Plein de farfadets ont envahi le Centre Pauline-Charron le 15 mars dernier afin de souligner la « Saint-Patrick ». Le vert était de circonstance ainsi que le ragoût irlandais. Georgette Fortin, Rolande Pitt ainsi qu'Hélène Damphousse ont agrémenté notre repas en chantant des mélodies irlandaises. Merci à tous et toutes pour cette belle fête.

Diane Doré, présidente de la Fondation Pauline-Charron

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, veuillez consulter la **page 20** du livret de la programmation pour la période d'avril à août 2019.

Diane Doré, présidente de la Fondation Pauline-Charron

Nathalie Des Rosiers
MPP/députée Ottawa-Vanier
Ontario
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 spéciales à venir

3 avril-Visite à Montréal—La Petite Vie et Basilique Notre-Dame- voir p16 de la programmation avril-août 2019
4,5, 11, 12, 13 et 14 avril—Pièce de théâtre « C'est moi … Marcel » - voir p. 27 de la programmation avril-août 2019
9 avril- Conférence du Juge à la retraite Paul Lalonde - voir p. 11 de la programmation avril-août 2
11 avril—Dîner des anniversaires—Achetez votre billet d'ici le 4 avril à prix rabais
12 avril-Les sucres au Chalet du Ruisseau—voir page 16 de la programmation avril-août 2019
16 avril-Atelier 55 au volant—voir p. 9 de la programmation avril-août 2019
17 avril-Visite guidée du parlement—voir p. 14 de la programmation avril-août 2019
18 avril—Dîner de Pâques—vous trouverez la publicité à la p. 6 de la programmation avril-août 2019. Pour un prix rabais- SVP acheter votre billet d'ici le 11 avril
23 avril-Présentation du nouveau guide alimentaire—voir p. 28 de la de la programmation avril-août
24 avril-Visite du musée des sciences et de la technologie– page 14 de la programmation avril-août 2019

DÎNER DE PÂQUES

Jeudi 18 avril à 11 h 30

Courez la chance de gagner un prix

Animation musicale par Ann Miner

gracieuseté de ALL SENIORS CARE

12 h 30 à 14 h

ALL SENIORS CARE
LIVING CENTRES

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

Réponse à la question du mois :

La Grand'Jaune

Monique Depratto

Recettes de chez nous

Gâteau aux carottes et sirop d'érable

1 1/2 tasse de farine de blé à pâtisserie
1 c. à thé de cannelle
1/2 c. à thé de soda
1 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
2/3 tasse d'huile
2 œufs
1 tasse de sirop d'érable
1 tasse de carottes râpées
1/2 tasse de pommes râpées
1/2 tasse de noix hachées (facultatif)

Tamisez ensemble les ingrédients secs. Dans un autre bol, battre huile, œufs, sirop d'érable, carottes et pommes râpés.

Mélangez les noix dans la farine et incorporez dans le bol de liquide.

Faire cuire dans un moule à cheminée 350 F pendant 1 heure. Doubler la recette pour un plus gros gâteau (surtout quand on a de la visite).

On peut faire cette recette en muffin — donne environ 8 gros muffins
Démoulez lorsque refroidi.

On peut mettre du crémage Philadelphie très bon.

Voilà Suzanne Lafrance

Question du mois : Quel est le surnom de la sœur de Séraphin Poudrier dans la série télévisée « Les Belles Histoires des Pays d'en haut » ? La réponse à cette question est une couleur.

Laquelle ? Voir page 7 pour la réponse. Monique Depratto

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

Monique Depratto
Diane Doré
Suzanne Lafrance
Francine Lauzon
Léo Lavergne
Louise Levesque
Rolande Pitt

ACTIVITÉS EN BREF

Dîner des anniversaires

Joyeux anniversaire de naissance à (de gauche à droite) Rolande Pitt, Chef René Lebrun, Roger Pommainville, Monique Laplante, Françoise Tremblay, Diane Doré et Yrenée Lemire.

IN MEMORIAM

Louise Caron, décédée le 22 février 2019

FOIRE D'INFORMATION AU CPC

Une foire d'information, Santé et Vie Active, a attiré plusieurs membres le 18 mars. On a écouté d'excellentes présentations à propos des bienfaits d'une bonne posture et des exercices physiques. On est désormais mieux renseigné comment prévenir les chutes.

La journée s'est terminée par des démonstrations interactives de yoga, d'exercices physiques, de pickleball, de zumba et de ping-pong.

Suzanne Lafrance

LES ÉPHÉMÉRIDES DE MONIQUE

Voilà 150, c'était l'arrivée des Sœurs Grises en terre hulloise

Voilà 50 ans, « Eastview » devenait « Vanier ». Ce nom fut retenu en l'honneur de l'Honorable Georges-Philéas Vanier, jadis gouverneur-général du Canada. Son épouse avait consenti à ce que le nom de son mari soit utilisé. La ville d'Ottawa adoptait une résolution à cet effet le 19 janvier et un certificat d'honneur fut présenté à Madame Pauline Vanier lors d'un Thé.

Voilà 40 ans, décédait Pauline Charron, le 30 mars; elle était notre présidente-fondatrice

Voilà 35 ans, Le Festival des Sucres, au Muséoparc Vanier, vivait sa toute première édition et est toujours un succès.

Monique Depratto

Babillard

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.

Avez-vous reçu votre nouveau programme du Centre Pauline-Charron?

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.

Un rappel amical que le **WHIST DU CPC** a lieu tous les deux dimanches à compter de 13 h. Prière de voir l'horaire à la page 28 du programme d'avril à août 2019.

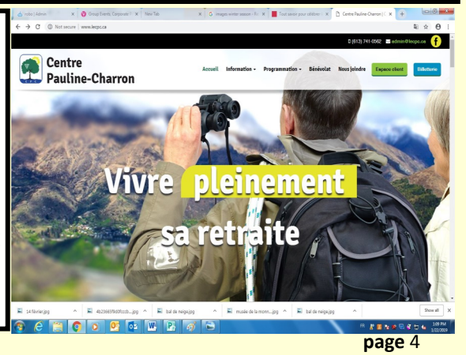
Recettes de chez nous

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.

Site Web

Le Centre Pauline-Charron invite ses membres à soumettre vos 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

Gilles Castonguay, Rose Imbeault et Claire Léger

Je vous présente Gilles Castonguay, Rose Imbeault et Claire Léger, les responsables du paysagement au CPC. Tous les trois vivent en condo, tous les trois aiment jardiner, tous les trois sont amoureux et amoureuses de leurs fleurs.

Ce sera bientôt le temps de se remettre à l'œuvre : faire des plans pour nos platebandes, se mettre au nettoyage, visiter les serres, acheter et transplanter plusieurs dizaines de géraniums, d'impatientes, de graminées, d'hostas, d'iris et plusieurs autres. Vous les verrez bientôt à genoux en train de transplanter, d'arroser et d'admirer leur œuvre. C'est grâce à ces trois personnes que le Centre regorge de couleur et de beauté. Ces jardins créés de toute pièce inspirent le calme, la douceur de vivre et la beauté de la nature. Ils cachent un peu la brique, l'asphalte et les bruits de la ville.

Claire, c'est la petite nouvelle qui s'est jointe au groupe l'an dernier… par hasard. En passant, elle avait dit à Rose et Gilles qui jardinaient : j'aimerais ça faire comme vous autres… et la voilà adoptée dans l'équipe. Rose, c'est la personne qui crée de belles idées dans sa tête, qui s'inspire de la nature, qui veut essayer de nouvelles plantes. Gilles, c'est le penseur, la personne qui équilibre idées et budget et qui encourage. Tous les trois n'hésitent pas à venir faire un tour pour arroser en fin de semaine ou en soirée s'il a fait trop chaud pendant la journée ou si la sècheresse pouvait endommager nos fleurs.

Gilles est connu de plusieurs puisque c'est un joueur de bridge assidu ; il fut également trésorier de la Fondation Pauline-Charron, membre du c.a. du CPC, membre de Publi-Art (remerciez-le pour les belles murales de Vanier) ; il continue à distribuer Perspective Vanier, aux affaires temporelles de la Paroisse Notre Dame de Lourdes. Rose fut longtemps une aide précieuse pour le Théâtre (pensez décors, régie), a donné des cours de généalogie avec Don, a créé beaucoup de beaux décors (avec Rachel) pour des activités spéciales du CPC. Claire est nouvelle dans le coin et est tombée en amour avec le CPC et ses fleurs.

Leur souhait : que ça continue et que d'autres les joignent dans cette belle aventure (on me dit : aucune expérience nécessaire). Le Centre est là pour durer, aussi bien mettre des plantes qui durent. Tous les trois veulent continuer longtemps, mais acceptent volontiers soit de l'aide ou des dons de fleurs. Merci Rose, Gilles et Claire

Francine Lauzon