

FOIRE Vie active



Le mercredi
25 MARS
2020
de 10 h à 15 h
Centre Pauline-Charron
164, rue Jeanne-Mance, Ottawa, ON



Inscrivez-vous :

- par téléphone au 613-741-0562;
- en personne au Centre Pauline-Charron, entre 9 h et 16 h; ou
- en ligne à l'adresse www.lecpc.ca dans la section Billetterie.

Entrée gratuite, toutefois l'inscription est requise d'ici le 23 mars, les places étant limitées. Le lunch est compris.

La foire est rendue possible grâce à l'aide financière du ministère des Services aux aînés et de l'accessibilité de l'Ontario.

Ontario

Foire Vie active

Le 25 mars prochain, le CPC offre une foire sur la vie active. Sont au programme, diverses présentations notamment sur le *Guide canadien de l'activité physique*, l'exercice physique, l'art et la créativité à tout âge, l'ostéoporose, la santé mentale et la prévention des chutes. La foire est gratuite mais il faut s'inscrire d'ici le 23 mars. Un repas santé sera fourni aux participants.

LA PUCE À L'OREILLE

Centre Pauline-Charron
164, rue Jeanne-Mance
Ottawa Ontario K1L 6M3
Téléphone : 613-741-0562
Courriel : admin@lecpc.ca
Site web : www.lecpc.ca

L'équipe du journal

Léo Lavergne - - Lucie Archambault
Francine Lauzon

Autres contributrices :

Céline Brousseau - Line McCarthy
Paulette Chartier - Claire Choquette
Madeleine Labelle - Irène Légère

LE WHIST

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

LE BÉNÉVOLAT

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles dans les domaines suivants: secrétariat, cuisine, Puce, bibliothèque. S.v.p. laissez votre nom au secrétariat.

Le Centre Pauline-Charron remercie ses bailleurs de fonds



FONDATION PAULINE-CHARRON

LA PUCE À L'OREILLE



Février 2020

Dîner de la Saint-Valentin et Tirage de la Fondation Pauline-Charron

PLUS DE 100 PERSONNES ONT PARTICIPÉ AU DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN. L'ACTIVITÉ FUT UN GRAND SUCCÈS.



De gauche à droite Luc Bigras, Solange Fortin, **Berthe St-Jean gagnante du tirage certificat-voyage** de la Fondation Pauline-Charron et Julie Chartrand

Merci à ceux et celles qui ont participé! Grâce à vous, nous avons vendu 700 billets; une année record.

Voir photos p. 2



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

Dîner de la Saint-Valentin et Tirage de la Fondation du Centre Pauline-Charron



MERCI à notre commanditaire de cette fête de la St-Valentin.



Photo à la gauche: Lucie Erskine (Directrice du mode de vie Résidence City Parkway All Seniors) présente le téléviseur au gagnant, Léo Lavergne.



De gauche à droite: Jeannine Desrochers gagnante de l'afghan et Monique Sabourin gagnante du châle gracieuseté de Eileen McCaughey

NÉCROLOGIE

Jeannine Legault, 15 janvier 2020

Pierre Gagnon, 4 février 2020

Sarah Patenaude-Bruyère, 18 février 2020
à l'âge de 113 ans

Thérèse Hotte 10 février



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

CHRONIQUE DES BÉNÉVOLES

Louise Lafrance et Paul Parent

Ce sont de grands complices ! Dans la vie, en amour, en amitié, dans leur travail et bénévolat. Ils coaniment l'atelier « J'écris ma vie » une activité qu'ils ont lancée et modifiée au cours des ans. Ils ont 4 filles et 9 petits-enfants (de 9 à 31 ans) et la fierté brille dans leurs yeux quand ils en parlent.

Ils ont découvert le Centre Pauline-Charron par l'entremise d'activités comme la Danse en ligne, les cartes de souhait, le théâtre, la chorale, la zumba, le Qi gong et la peinture et, finalement, J'écris ma vie. Ils prendront la relève de cette activité en 2010 (ça fait 10 ans !). Cette activité, ils la vivent à fond puisqu'ils font partie de l'association J'écris ma vie, basée à Montréal. Paul en était membre du c.a.

Dans cet atelier, ils créent une atmosphère familiale et leur priorité est de mettre tout le monde à l'aise. C'est un milieu où on peut écrire sans être jugé par ses pairs. Comme on dit : ce qui se passe dans l'atelier reste dans l'atelier. Ils suivent régulièrement une formation de resourcement pour mieux donner et se donner. Les deux clament haut et fort leur fierté d'être et de vivre en Ontario français; ils ne permettent à personne de Montréal de l'oublier. Le groupe Ottawa-Outaouais est le plus gros groupe de l'association.

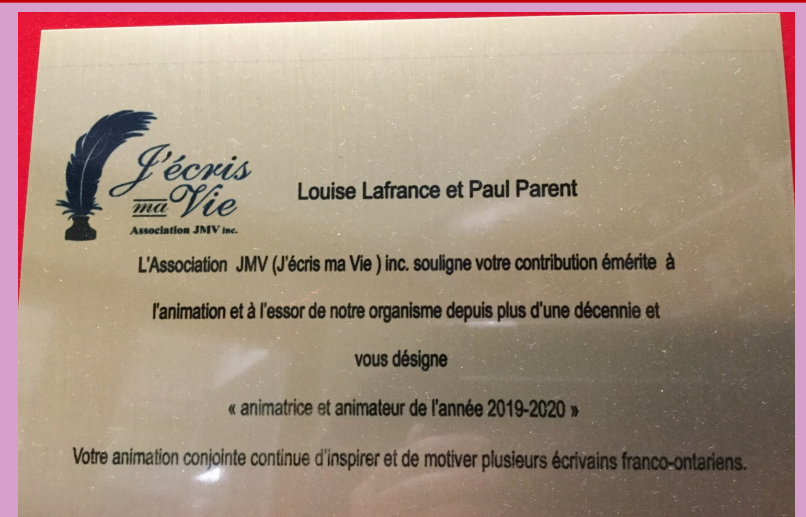
À l'extérieur du Centre, ils font du bénévolat à la paroisse Notre-Dame de Lourdes, aux Filles d'Isabelle. Ils participent aussi au groupe de Cursillo (paroisse St-Gabriel font souvent de l'Aqua forme. Ils aiment les films et les restos. Ils aiment surtout être entourés de gens.

Cet automne, ils ont reçu un grand honneur. Ils ont été reconnus par 'J'écris ma vie' national, comme étant animateur et animatrice de l'année 2019-2020 et ont reçu une plaque qui le confirme. La plaque dit : « Votre animation conjointe continue d'inspirer et de motiver plusieurs écrivains franco-ontariens ». Ils me disent vouloir remercier Noëlla Lacelle, responsable régionale, l'Association J'écris ma vie et le Centre Pauline-Charron pour leur appui.

Au Centre, ils aiment les groupes et le milieu d'ouverture. Leur souhait : qu'on serve des repas tous les jours, puisque c'est autour d'un bon repas qu'on peut échanger agréablement. Ils souhaitent de l'entraide et de la collaboration entre tous les centres et d'autres partenaires du CPC.

Un grand merci, Louise et Paul.

Francine Lauzon



Activités en BREF

- ⇒ 28 février—Dre. Corriveau—tronc, stabilité et force
- ⇒ 6 mars—Journée internationale de la femme—brunch/conférence (Conférencière : Élisabeth Allard)
- ⇒ 12 mars—Dîner des anniversaires—achetez vos billets d'ici le 4 mars
- ⇒ 17 mars—Dîner de la Saint-Patrick
- ⇒ 19 mars—Cabane à sucre et Muséoparc Vanier
- ⇒ 25 mars—Foire Vie Active
- ⇒ 27 mars—Concert Bistro
- ⇒ 2 avril—Dîner des anniversaires (achat des billets avant le 27 mars)
- ⇒ 8 avril—Conférence de Guy Badeaux (Bado) (journal Le Droit)
- ⇒ 14 avril—Dîner de Pâques (achat des billets avant le 2 avril)
- ⇒ 16 avril au 25 avril (16, 17, 23, 24, 25 et 26) Sale attente —voir affiche en page 3 de la Puce de février

Prix du sondage sur la nutrition

Les personnes qui ont participé au sondage sur la nutrition, préparé par Amélia Dufour notre stagiaire en nutrition de l'Université d'Ottawa, avaient la chance de remporter un prix, à savoir deux Recettes en pots (soupe aux pois et soupe minestrone). Félicitations à Sylvie Lachance, qui a remporté le prix.

Fin du stage en nutrition

Amélia Dufour a maintenant terminé son stage en nutrition. Au cours de son séjour au CPC, elle a préparé une évaluation des besoins en matière de nutrition des membres du CPC en plus d'offrir deux ateliers interactifs sur le quinoa, une séance d'information sur les fibres ainsi qu'un court atelier sur les étiquettes aux membres du Club Retraite en santé. Nous avons grandement bénéficié de son savoir-faire. Merci Amélia! Une autre stagiaire viendra au CPC en avril.



Line McCarthy

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, Clair 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.



**La Troupe de Théâtre
du Centre Pauline-Charron
vous présente**

Jean-Paul Lorrain
Louise Perrault
Lucille Gaudet
René Emmell
Irène Légère



Sale attente
une comédie de Franck Didier

Adaptation et mise en scène:
Francine Landry

Réjean Malette
Jean-Claude Déry
Rita Quéry
Marie-Claire D'Aoust
Nadine Levin

Dates : Avec buffet: les 16 et 26 avril à 12 h
les 17, 24, 25 avril à 18 h
Avec dessert seulement: le 23 avril à 19h

Prix: Avec buffet: Adultes 35 \$;
Étudiants (13 à 20 ans) 20\$;
Enfants (moins de 12 ans) 10 \$;
Avec dessert seulement 20 \$.

Admission générale: 15 \$ pour toutes présentations (sièges arrière) sauf le 23 avril

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

La troupe de Théâtre vous présente
Sale attente

Il est 8h30. Isabelle, l'assistante du docteur Faustin ouvre le cabinet et trouve, devant sa porte, Madame Ramo souffrant d'une rage de dents. Décidée à faire valoir sa position de première arrivée au cabinet, celle-ci compte bien être la première reçue par le dentiste. Malheureusement pour elle, Isabelle lui annonce qu'elle devra attendre le premier désistement d'un patient pour pouvoir être soignée car l'agenda du docteur Faustin est très chargé. Après l'arrivée du docteur Faustin et son premier rendez-vous avec son premier patient, les patients arrivent, les uns après les autres, ponctuels. Madame Ramo n'en peut plus : qu'à cela ne tienne ! Si le désistement d'un patient est la solution, "elle va les désister" ! À sa manière !

Irène Légère

Dîner des anniversaires

15 janvier 2020



De gauche à droite : Raymonde Joseph, Laurette Archambault, Émile Richer et Maurice Beaudin

20 février 2020



Joyeux anniversaire de naissance à Lise Bélisle

Une erreur s'est glissée dans la chronique de novembre 2019. Toutes nos excuses à Murielle Lajoie qui a également fêté son anniversaire en novembre.

**Le cours “Vieillir allumé” du Conseil
sur le vieillissement d’Ottawa**

Cette série de huit ateliers hebdomadaires vise à mieux outiller les personnes dans leurs transitions de vie comme aînées. Chacune des séances porte sur des sujets clés qui touchent les aînés d’aujourd’hui et est conçue pour fournir aux participants les renseignements dont ils ont besoin aux points tournants de leur vie.

Les huit séances traitent des sujets suivants:

- Comprendre son vieillissement
- Demeurer socialement branché
- Adopter un mode de vie plus sain
- Se préparer à une crise de santé
- Envisager d’autres options de logement
- Régler les problèmes financiers les plus urgents
- S’approprier son vieillissement.

Pendant chaque séance un animateur invite les participants, outillés d’un cahier personnalisé, à réfléchir sur le sujet du jour à l’aide d’activités en solitaire, avec un partenaire, en petits groupes ou en plénière. Le tout accompagné d’une série de questions, de réflexions et de références très utiles. Les échanges qui en résultent sont enrichissants et éclairants. Chacun est appelé à jouer un rôle actif en se fixant des objectifs personnels sur les sujets traités.

La série d’ateliers qui se tient présentement se termine le 31 mars (aucune nouvelle inscription n’y est acceptée); nous vous tiendrons au courant de la date et du coût de la prochaine série d’ateliers.

Madeleine Labelle

Atelier : Apprivoiser le stress

Savez-vous qu’un tel atelier se donne actuellement au CPC? Et savez-vous que c’est une femme hors du commun qui donne cet atelier? Une femme qui a œuvré durant 45 ans dans des pays éloignés, comme la Papouasie, les Philippines, entre autres. Une femme qui a donné toute une gamme d’ateliers comme *Vieillir en beauté* et en donnera sur *Savoir dire non*, *Le non-verbal*, etc.

L’avez-vous reconnue? Il s’agit de Sr Desneiges Giroux. Les participants l’apprécient pour son excellente écoute, la liberté d’expression qu’elle accorde à tous, la pertinence et la clarté de ses exposés. Et bien sûr, Sœur Desneiges apprécie tous ses participants qui reconnaissent l’atmosphère dynamique de l’atelier.

Claire Choquette



Sorties et Voyages à venir

Festival des tulipes—13 mai
Casino Mohawk—20 mai
Monastère Tam Bao Son dans les Laurentides—13 juin
Randonnée à la découverte des orchidées dans la région de Kingston—25 juin 2020
Shawinigan—7 au 9 juillet
Théâtre à Rougemont—11 juillet
Théâtre à Saint-Jérôme—18 juillet
Croisière Canal Rideau et dîner au marché By—5 août
Théâtre des Hirondelles à St-Mathieu-De- Beloeil—15 août
Salle Odyssée (Théâtre musical Les nonnes) - 18 août
Méchoui B.B.Q. en collaboration avec le MIFO—20 août
Finale des Grands Feux du Casino—22 août
Théâtre du Vieux Terrebonne—27 août
Chicago, le musical à Stratford—3 et 4 octobre
Vallée des Canneberges—octobre
Noël en automne—27 au 29 octobre
La Magie de Noël à Mirabel—21 novembre
Merrickville et Upper Canada Village—11 décembre

Grand Défi du CPC

Le troisième Grand Défi du CPC a pris fin le 7 février dernier. Plus d’une cinquantaine de personnes ont pris part au défi et dansé pendant un total de 128 heures! Bravo à toutes ces personnes pour avoir relevé le défi et pour continuer d’être actives.

Dans le cadre du quatrième Grand Défi, vous aurez la possibilité de faire un triathlon! Vous devez participer à au moins trois activités différentes par semaine et inscrire le temps cumulatif pour ces trois activités. Vous choisissez les activités qui vous intéressent! Pourquoi ne pas opter pour des activités qui font travailler des muscles différents? J’espère que vous participerez en grand nombre!

Line McCarthy



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

DOUBLE CENTURION 2002 - 2013



CHARTwell
résidences pour retraités

Lucie Lafontaine | Conseillère en location, Retirement Living Consultant

CHARTwell Héritage résidence pour retraités / retirement residence

624 Wilson Street, Ottawa, Ontario, K1K 4S5

t. [613-741-1257](tel:613-741-1257) | c. [613-292-5703](tel:613-292-5703) | [llafon-](mailto:llafon-@chartwell.com)