

# Au Volant

PLUS QU'UN SIMPLE REPAS!

Numéro 93

Juillet 2017

## Mon Centre à distance



Le programme « Mon centre à distance », organisé par le centre The Good Companions en anglais et par le centre de services Guigues en français, est l'endroit idéal pour se faire de nouveaux amis, rire, apprendre ou discuter. Ces séances se font toutes par téléphone et vous n'avez donc pas besoin de quitter le confort de votre demeure.

« J'ai toujours hâte aux nouvelles séances. J'aime bien discuter avec les autres personnes qui sont sur la ligne téléphonique. Maintenant que je fais partie de ce programme, je ne me sens plus aussi seule. » [traduction]

- Brenda

Ce programme interactif est gratuit pour les adultes de 55 ans et plus, ou les adultes qui ont un handicap. Chaque séance de 30 ou 60 minutes vous donne l'opportunité de discuter avec d'autres personnes âgées de la région d'Ottawa, de partager quelques histoires et de vous sentir plus connecté à votre communauté. Il y a des sujets de discussion pour tous les goûts. Il y a des événements spéciaux mensuels, des conférences, de vieilles émissions de radio, des échanges de recettes, des jeux-questionnaires, des concerts de musique, des biographies et beaucoup plus. Vous pouvez participer selon votre préférence et une fois sur la ligne vous pouvez raccrocher quand vous voulez.

« Je restais assise à la maison à ne rien faire. Le programme du centre The Good Companions a fait en sorte que j'ai envie de me lever le matin... il m'a fait sentir comme une personne à nouveau. Tout ce que j'ai à faire c'est prendre mon téléphone. » [traduction]  
- Eleanor

Pour plus d'information sur ce programme en français vous pouvez contacter Nadine White du centre de service Guigues au 613-241-1266 poste 227. Vous pouvez aussi contacter Rachel Sutcliffe au Centre The Good Companions si vous préférez participer en anglais au 613-236-0428 poste 2323 ou par courriel au [scww@thegoodcompanions.ca](mailto:scww@thegoodcompanions.ca).

### Notes:

LE 7 AOÛT : CONGÉ CIVIQUE  
- PAS DE LIVRAISON

LE 4 SEPTEMBRE : FÊTE DU TRAVAIL  
- PAS DE LIVRAISON

### Rappels:

- VOUS DEVEZ NOUS APPELER AVANT 9H POUR ANNULER LA LIVRAISON D'UN REPAS SINON VOUS RISQUEZ DE DEVOIR LE PAYER.
- AUCUN REPAS NE PEUT ÊTRE LAISSÉ À LA PORTE SI JAMAIS VOUS N'ÊTES PAS À LA MAISON. APPELEZ-NOUS POUR PRENDRE LES DISPOSITIONS NÉCESSAIRES.
- LAISSEZ-NOUS SAVOIR SI VOUS PRÉFÉREZ RECEVOIR NOS DOCUMENTS ÉCRITS EN ANGLAIS.

### Rappels concernant la facturation

Votre chèque ou mandat-poste doit être adressé à « La Popote roulante (Ottawa) », « Meals on Wheels (Ottawa) » ou « The King's Daughters Dinner Wagon ».

Malheureusement les chèques postdatés ne seront plus acceptés.

Les chèques qui nous sont retournés en raison d'une insuffisance de fonds seront assujettis à des frais de chèque sans provision, soit 15\$.

Vous devez envoyer votre paiement avant le 24 de chaque mois pour s'assurer que vos services ne seront pas affectés.

### Comment combattre la chaleur cet été

- Portez des vêtements en coton pâle. Le coton est un tissu qui respire bien et qui absorbe la sueur de votre corps, tout en permettant à la brise de vous rafraîchir.
- Buvez suffisamment de liquides – vous pouvez essayer de mélanger de l'eau glacée avec du citron, de la menthe, des fruits congelés ou des tranches de

#### Saviez-vous que?

L'ANNÉE DERNIÈRE NOS 454 BÉNÉVOLES ONT LIVRÉS 75 533 REPAS CHAUDS ET 44 815 REPAS CONGELÉS À 1 356 CLIENTS. CELA FAIT UN TOTAL DE 120 348 REPAS. BON APPÉTIT!

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET POUR VISIONNER NOTRE RAPPORT ANNUEL.

[WWW.MEALSONWHEELS-OTTAWA.ORG](http://WWW.MEALSONWHEELS-OTTAWA.ORG)

concombre pour un petit goût rafraîchissant.

- Gardez quelques bouteilles d'eau dans le congélateur. Une fois la bouteille congelée, vous pouvez l'envelopper d'une mince serviette et l'appliquer à certains points précis comme le poignet, l'intérieur des coudes ou l'intérieur des cuisses pour vous rafraîchir. Lorsque la glace fond, vous avez également un verre d'eau froide! Pour éviter que de l'eau dégoutte partout, vous pouvez aussi remplir un bas propre avec du riz ou des fèves séchées, faire un nœud et le laisser au congélateur pour une compresse froide qui ne vous dégoulinera pas dessus.
- On vous recommande aussi de diriger au moins un ventilateur vers la fenêtre, au lieu de vers l'intérieur, pour pousser l'air chaud dehors. Vous pouvez également ajuster votre



ventilateur au plafond pour qu'il tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour monter l'air chaud vers le haut au lieu de simplement circuler l'air dans la pièce.

- Fermez les lumières non essentielles. Toutes les ampoules dégagent de la chaleur, même les nouvelles ampoules plus écologiques.
- Réfugiez-vous à l'intérieur. Rester à l'ombre si possible et s'il fait très chaud, vous pouvez toujours aller faire un tour dans un endroit avec l'air climatisé, comme par exemple un café ou une bibliothèque, pour vous rafraîchir.

### Notre assemblée générale annuelle

Toute l'équipe s'est habillée chic cette année pour l'assemblée générale annuelle qui a eu lieu le 17 juin au centre The Good Companions.



De gauche à droite. Pour la rangée du fond : Baudouin St-Cyr (directeur général), Jessica Neil (coordonnatrice de projets), Cathy Shaw (coordonnatrice du samedi), Jill Dodd (chef des services bénévoles). Pour la rangée d'en avant : Theresa Paplinskie (étudiante d'été), Gabrielle Béland Mainguy (coordonnatrice à la clientèle), Derna Lisi (commis comptable), Jena Davarajah (coordonnatrice des bénévoles)

### Bienvenue à notre nouvelle étudiante d'été

Le mois dernier nous avons accueilli Theresa Paplinskie, notre nouvelle étudiante d'été, qui nous aidera dans les différentes tâches au bureau. Theresa commencera sa deuxième année à l'Université d'Ottawa dans le programme de sciences politiques. Si vous nous appelez cet été, vous allez sûrement lui parler. N'hésitez pas à lui donner un coup de fil pour répondre à notre sondage annuel.