



AU VOLANT

BULLETIN DE LA POPOTE ROULANTE

NUMÉRO 79

Plus qu'un simple repas!

AUTOMNE 2009

La Popote roulante cohabite avec The Good Companions

Au milieu de l'été, nous avons annoncé que notre organisme allait quitter ses bureaux du 790, rue Bronson et déménager dans le même édifice que The Good Companions au 670, rue Albert, à compter du 15 octobre. Quand ce numéro paraîtra, nous serons déjà bien installés dans nos nouveaux quartiers. Partager les locaux avec le centre pour personnes âgées de The Good Companions, l'une de nos principales cuisines fournissant des repas chauds, sera tout simplement merveilleux, puisque cela nous place au cœur de la richesse d'un organisme multiservice de soutien communautaire. La gamme des produits offerts par cet organisme cadre parfaitement avec La Popote roulante, et nous espérons que ces nouveaux liens de proximité nous offriront l'occasion de mener des activités de collaboration très intéressantes.

Un merci tout spécial aux membres passés et actuels de notre comité de recherche d'un emplacement. Pour arriver au stade où nous en sommes, il a fallu explorer pendant bien des années diverses autres possibilités. Les principaux participants à cette démarche ont été Christine Dawson, Karen Zypchen, Charlotte Davidson, Jackie Maurais, Caroline Iwasaki, Jacques Bédard, Maroun Rehayem, et bien d'autres membres de notre conseil d'administration et du conseil d'administration de la Ottawa City Union of

The King's Daughters and Sons.

Nous quittons le 790 Bronson, où nous avons élu domicile en 1987. Ce déménagement modifie notre relation de longue date avec les King's Daughters and Sons, qui ont non seulement fondé notre organisme en 1968, mais qui ont aussi été le propriétaire bienveillant de nos locaux pendant toutes ces années. C'est peut-être la fin d'une relation locataire-propriétaire, mais cela ne signifie pas pour autant la fin d'une relation très spéciale dont nous sommes extrêmement reconnaissants.

Nous sommes aussi reconnaissants à The Good Companions; c'est grâce à leur aide que ce déménagement s'est concrétisé. Nous espérons que notre collaboration nous permettra d'améliorer davantage les services que nous offrons à nos clients.

www.mealsonwheels-ottawa.org

Notre tout nouveau site Web est en ligne. La version anglaise roule depuis le début de septembre. Le travail sur la version française est commencé et nous espérons qu'elle sera fonctionnelle d'ici quelques mois. Le

nouveau site offre toutes sortes de nouvelles fonctionnalités, notamment la commande de repas en ligne, les formulaires de demande de services ou d'offre de bénévolat. Nous pouvons aussi accepter les dons en ligne. C'est une adresse à garder à l'esprit à l'approche du temps des fêtes.

Walk of Ages

L'activité annuelle « Walk of Ages », organisée par le Centre pour les personnes âgées The Good Companions en partenariat avec d'autres organismes communautaires a eu lieu le 6 juin. La Popote roulante est heureuse de se joindre à cet événement en tant que partenaire chaque année. Le personnel et les bénévoles qui ont pris part à cette activité ont eu la chance de faire une belle promenade le long de la rivière des Outaouais, de manger un délicieux déjeuner préparé par les employés de la cuisine de The Good Companions et d'écouter la musique de jazz du Grey Jazz Combo.

Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à assurer la réussite de cette activité. La part des profits de la journée remise à La Popote roulante se monte à 705,50 \$. Cette somme aidera à limiter les coûts des repas pour nos clients.

L'hiver s'en vient

Nous faisons de notre mieux pour assurer un service tout au long de l'hiver, mais le mauvais temps empêche parfois nos bénévoles de livrer les repas sans danger. Nous vous suggérons de faire provision d'aliments en conserve ou autres, au cas où cela se produirait. Vous pouvez aussi commander nos repas congelés pour en avoir sous la main. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec la coordonnatrice des clients, Pamela Beauchamp, à notre bureau.



La nouvelle maison de La Popote roulante à The Good Companions au 670, rue Albert.

Bienvenue!

Liste des bénévoles qui se sont joints à La Popote roulante depuis le printemps 2009 :

Zacharie Beaulieu-Dearman

Charles Robichaud

Freda Cunningham

Charlotte Rousseau

Hamed Demyati

Craig Rue

Pauline Dupont

Conrad Sendybyl

Janet Graham

Nancy Thibeault

Jan Grant

Dawn Thomas

Pourya Honarvar

Dawn Thompson

Matthew Howe

Helen Vance

Karin Hughes

Carrie-Anne Whyte (Great West Life)

Reem Kouseibati

Belinda Windover

Shari Kulic

Lynne Langille

Betty Marceau

Milt Mitchelmore

Linda Moffatt

Lynne Moncion

Deborah Mullins

Brendan Parson

Mary Parson

Paul Plouffe

Colin Prime

L'importance d'une bonne alimentation

(par Renée Langille, Réception et coordination de projets)

On dit souvent que la sagesse vient avec l'âge, quand il s'agit de faire des choix judicieux. Ce n'est pourtant pas toujours le cas, surtout quand il s'agit de choix alimentaires.

Tout comme la vie est un perpétuel changement, nos corps et nos besoins nutritionnels changent aussi. Viennent s'ajouter à ces changements, le style de vie, la situation sociale et financière de même que l'état de santé qui ont aussi des répercussions sur la quantité et la qualité des aliments que nous pouvons consommer. En réalité, pour diverses raisons, nous ne trouvons pas toujours dans les aliments les vitamines et les minéraux dont nos corps vieillissants ont besoin pour combattre la manifestation de problèmes débilissants. Pour optimiser les ressources, nous devons faire l'effort supplémentaire de choisir des aliments riches en nutriments et d'éviter les collations vides, mais riches en calories.

De fait, en vieillissant, nos corps deviennent naturellement moins capables d'utiliser les nutriments. Pour empirer les choses, des maladies se manifestent habituellement avec l'âge, ce qui a tendance à nous forcer à prendre plus de médicaments. Ces médicaments nuisent à la capacité de notre corps à extraire les nutriments des aliments. C'est pourquoi il est très important d'avoir une alimentation saine et équilibrée et de faire régulièrement de l'exercice modéré.

La vitamine B12 est l'un des nutriments les plus touchés par le vieillissement. Elle est essentielle à la croissance des cellules, à la production du sang et au développement des nerfs et du cerveau; en plus, elle aide à combattre l'anémie. Les protéines sont des macronutriments dont nous pouvons aussi manquer. Un apport suffisant en protéines pour les aînés se situe autour de 1,0 à 1,25 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel par jour. Logiquement, on doit consommer des aliments riches à la fois en protéines et en vitamine B12, comme le saumon, la plie, le thon, le bœuf et l'agneau.

La vitamine D est aussi importante pour les personnes âgées que pour les enfants. Il faut bien planifier ses menus pour atteindre les doses recommandées de

calcium et de vitamine D (nécessaires à la santé des os) et de vitamine B6 (pour l'énergie, le métabolisme et la santé du cœur). Pour prévenir la perte de masse osseuse et l'ostéoporose, ajoutez à votre alimentation ces aliments riches en nutriments : bananes, yogourt, poulet, épinard, lait, poisson et grains entiers.

Le système antioxydant naturel de notre organisme perd aussi de son efficacité. L'oxydation nocive est causée par les radicaux libres; ce sont des molécules instables qui, si on ne les combat pas, circulent dans tout le corps et y détruisent les cellules en santé. L'oxydation est le même processus que celui qui entraîne la formation de rouille sur les automobiles. Les antioxydants travaillent à neutraliser les radicaux libres et à prévenir les dommages causés par ces radicaux. Les meilleures sources d'antioxydants sont les fruits et les légumes comme les bleuets, les canneberges, les grenades, le brocoli, les choux de Bruxelles et les prunes. Ces aliments contiennent aussi des bêta-carotènes et bien d'autres vitamines importantes, notamment les vitamines A, C et E; pourtant, peu de gens en consomment la quantité nécessaire. Ils jouent un rôle essentiel pour garder notre système immunitaire en forme et efficace.

L'un des changements les plus apparents du vieillissement est la perte de masse corporelle maigre (les muscles) et le gain de graisse corporelle. Entre les âges de 30 et de 80 ans, la masse maigre diminue d'environ 15 % chez les gens qui sont moins actifs physiquement. En raison de ces changements, nous avons besoin d'à peu près 10 % moins de calories chaque décennie. Cependant, nos besoins en nutriments demeurent en gros semblables.

À chaque étape de la vie, notre corps change. C'est pourquoi certains nutriments deviennent plus importants pour notre santé à divers moments. Peu importe la raison, si votre alimentation ne vous fournit pas le mélange de nutriments dont vous avez besoin, vous devrez peut-être compléter votre apport alimentaire par un supplément multivitaminique quotidien. Pour en tirer le plus d'avantages possible, choisissez un produit formulé en fonction des changements de vos besoins alimentaires et consultez toujours le médecin ou un spécialiste de la santé avant de faire une modification importante quelconque à votre alimentation. La prise de décisions éclairées vous sera bénéfique dans les années à venir.

Collectes de fonds automnales

Plusieurs activités de collecte de fonds ont eu lieu cet automne. D'abord, l'équipe de financement de Madat Kara a organisé une soirée très réussie à la Place Banque Scotia. Les participants ont eu le plaisir d'assister à un match hors série entre les Canadiens de Montréal et les Sénateurs. Les 180 billets ont été vendus, la nourriture était bonne et on s'est bien amusés. Merci à toutes les personnes qui ont acheté ou vendu des billets. Merci aussi à Madat Kara, Pierre Dulude, Jacques Bédard, Shamez Charania, Tina Moledina, Ashad Jiwa et au reste de l'équipe qui a organisé la soirée. Soyez à l'affût de notre prochaine soirée de hockey qui nous aidera à recueillir des fonds cet hiver.

La deuxième activité a été notre vente de chrysanthèmes pour l'Action de grâces, campagne menée en collaboration avec le Club Rotary de l'Ouest d'Ottawa et de divers partenaires, comme le Club Rotary de Stittsville, Les mères contre l'alcool au volant (MADD) et Ingénieurs sans frontières. Nous avons vendu un nombre record de plantes à livrer les 2 et 3 octobre et récolté bien des sourires un peu partout. Quel plaisir de surprendre quelqu'un en lui offrant un bouquet fleuri juste avant l'Action de grâces!



En compagnie de ses petites-filles Aiyla et Eshal, Madat Kara livre un repas à Thérèse Gauthier.

La Popote roulante à vélo



(par Jill Dodd, coordonnatrice des bénévoles)

Cet été, pendant mes vacances en Colombie-Britannique, j'ai eu l'occasion de rendre visite au personnel et aux

bénévoles de La Popote roulante de Vancouver. J'avais communiqué avec eux pour me renseigner sur leur programme de Popote à vélo et j'ai eu la chance de passer du temps avec la coordonnatrice de leurs bénévoles, Jill Howey, qui m'a expliqué le fonctionnement de leur programme. Dans le cadre de ce programme, la livraison des repas sur certains itinéraires se fait à vélo. Les bénévoles peuvent livrer de 8 à 12 repas en faisant un trajet à vélo. Le sac isolé qui contient les repas est placé dans une boîte fixée au support arrière de la bicyclette. Leur programme s'est inspiré de celui de Santropol Roulant de Montréal, qui fait des livraisons de repas à bicyclette depuis 1996. Le programme a suscité des réponses positives et a attiré de nouveaux bénévoles. Il y a même un bénévole qui a fait son itinéraire en scooter. Nous allons étudier la possibilité de mettre sur pied un programme de Popote à vélo à Ottawa le printemps prochain. Cette idée comporte de nombreux avantages, entre autres le respect de l'environnement, l'absence de frais coûteux en essence, la fin de la pénible recherche d'un endroit où garer sa voiture pour aller porter un repas, et la possibilité de faire un peu d'exercice!

Nous anticipons avec plaisir le début de ce mode de livraison plus vert et sain de La Popote roulante à Ottawa et nous espérons que des bénévoles actuels ou éventuels voudront y participer.

Reconnaissance des bénévoles

Cette année, La Popote roulante a fièrement proposé la candidature de

plusieurs de ses bénévoles aux Distinctions de l'Ontario pour services bénévoles. Ce prix reconnaît les années d'engagement et de service consacrées au même organisme. C'est une façon de souligner la contribution des bénévoles à la qualité de la vie en Ontario. Une cérémonie touchante a eu lieu le 11 juin dernier; les récipiendaires y ont reçu une épinglette stylisée en forme de trille ainsi qu'un certificat personnalisé du ministère des Affaires civiques et de l'Immigration. Arnold Gamble a été remercié pour ses 40 années de service à La Popote roulante. On a aussi souligné le travail bénévole de Rowena Pomeroy, Sylvia Baenziger, Christine Richter, Joan Glynn et Virginia Hill qui comptent 30 années de service.

Félicitations à tous nos merveilleux bénévoles pour cette marque de reconnaissance bien méritée et merci de votre dévouement envers La Popote roulante et ses clients.

Journée de perfectionnement des bénévoles : le 26 mai

Cette année, quarante bénévoles ont profité de cette journée. Lyne Marcil, membre d'une équipe mobile d'évaluation gériatrique, a fait la première présentation qui portait sur les signes suggérant d'orienter une personne vers une évaluation gériatrique. Elle a fait un exercice « d'évolution de cas » qui a fourni aux bénévoles l'occasion de donner des exemples. Guy Provost, agent de la Police provinciale de l'Ontario a fait la deuxième présentation sur le programme « Drive Wise » et a donné aux participants de nombreux conseils sur la prudence au volant. Un bénévole, Art Cauty a aussi fait une présentation sur l'organisme appelé « Reaching Out to Isolated Seniors ».

Merci à Lyne, Guy et Art pour cette journée très informative!



De gauche à droite : le ministre Jim Watson, Arnold Gamble, Sylvia Baenziger, Virginia Hill, Christine Richter, Joan Glynn, le député Yasir Naqvi. Absente : Rowena Pomeroy.

Repas de Noël

Encore une fois cette année, nous planifions une livraison par exprès le jour de Noël pour nos clients. Comme les années passées, ce repas sera gratuit, grâce à nos nombreux partenaires communautaires. La planification ne fait que commencer, mais nous prévoyons déjà organiser les livraisons à partir du Donna's Express cette année encore. Un merci tout spécial à Moe Atallah qui continue de nous aider à faire de cette journée un moment privilégié pour nos clients. La date limite pour commander votre repas est le vendredi 11 décembre.

Réception pour les bénévoles le 4 novembre

Tous les bénévoles de La Popote roulante sont invités à notre réception annuelle pour les bénévoles. L'événement aura lieu le mercredi 4 novembre, de 14 h à 16 h, au Centre St. Elias, situé au 750, avenue Ridgewood. La réception est organisée pour exprimer notre reconnaissance envers tous nos merveilleux et dévoués bénévoles. Il y aura des récompenses, des prix, des rafraîchissements et la musique du Grey Jazz Combo. Ce sera une excellente occasion de rencontrer d'autres bénévoles de même que le personnel administratif et les membres du conseil d'administration. Veuillez confirmer votre présence en appelant le bureau au 613 233-2424. Nous serions très heureux si toutes et tous y étaient.

Remarques à l'intention des bénévoles

Le temps de la grippe s'en vient...

Voici ce que vous pouvez faire pour rester en santé et limiter la dissémination des microbes pendant le temps de la grippe :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un papier-mouchoir quand vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir dans la poubelle après vous en être servi. Si vous n'avez pas de papier-

mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre manche et non dans votre main.

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, surtout après avoir toussé ou éternué. Les nettoyants à main à base d'alcool sont efficaces, eux aussi.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est ainsi que les microbes se disséminent.
- Restez à la maison si vous êtes malade.

Pour plus d'information, veuillez consulter le <http://www.cdc.gov/HINFLU/> (anglais).

<http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/index-fra.php> (français)

Si on se fie aux nouvelles, la grippe risque d'être particulièrement mauvaise cette année. N'hésitez surtout pas à appeler Terry ou Jill si vous ne vous sentez pas assez en forme pour faire des livraisons de repas. Pensez aussi à garder un désinfectant à mains dans votre automobile.

Bénévolat en famille à La Popote roulante

(par Charles, Zach et Emma Sabry)

Mon fils, ma fille et moi travaillons bénévolement à La Popote roulante depuis 2007. Au départ, je cherchais personnellement à faire du bénévolat en réaction au constat troublant que j'avais passé beaucoup de temps à recevoir, mais bien peu à donner. La Popote roulante correspondait à mes préférences, à mes disponibilités et au niveau d'interaction que je recherchais. Cela s'est aussi transformé en activité à laquelle nos enfants Zachary et Emma pouvaient aussi participer. (Le fait que cela pouvait aussi contribuer à satisfaire aux exigences de bénévolat du programme d'études secondaires était aussi un atout digne de mention.)

Mon fils Zachary, qui a maintenant 16 ans, a suivi le cours de formation des bénévoles avec moi, et c'est armés de ces connaissances que nous avons fait nos premières livraisons ensemble. Depuis ce jour, nous avons fait bien des itinéraires avec Zachary ou avec ma fille Emma, qui a 12 ans. La quasi-totalité des clients que nous y rencontrons

sont amicaux et reconnaissants; ils sont aussi fort heureux de voir des jeunes et de converser avec eux.

Grâce à notre travail à La Popote roulante, j'ai atteint les objectifs fondamentaux que je m'étais fixés : la récompense de consacrer du temps à aider les gens et l'espoir que nos enfants y trouvent aussi une valeur.

Mieux encore, je peux passer du temps seul à seul avec chacun de mes enfants au cours d'un itinéraire. Il n'y a pas de télévision, de téléphone, ou d'ordinateur pendant ce temps; juste des conversations intéressantes et un sentiment partagé de contribution à la communauté. Faire des livraisons sans la présence d'un de mes enfants n'a pas autant d'attrait.

Certaines des récompenses imprévues de La Popote roulante nous ont aussi fait plaisir, en raison de leur caractère inopiné et de leur relation avec nos enfants. Les jeunes ont certainement appris à mieux connaître la ville, puisque nous avons fait des tournées dans bien des quartiers et des endroits où aucun d'entre nous n'avait jamais mis les pieds auparavant. Ce qui importe encore davantage, c'est qu'ils ont été exposés aux difficultés et aux situations sociales qui peuvent surgir à certains moments dans la vie des gens et qu'ils ont vu l'importance de l'interaction sociale et du soutien communautaire pour toutes ces personnes.



Charles Sabry avec son fils Zach et sa fille Emma.

Mise en page

 ENBRIDGE

Impression

MBNA Canada

Traduction

Hôpital Général
de
Hawkesbury