

Infolettre pour Septembre, Octobre & Novembre 2010

**Directrice : *Rose Mary Silletta* En charge des activités ; *Susan Staples* Coordonnatrice Soutien à domicile : *Maggie Taylor*
Assistante Soutien à domicile ; *Suzette Mayers*
Animatrices ; *Sylvie Morin, Diane Bedard, Marcelle Louis Paul*
Cuisinière : *Delia Dyer* Chauffeur d'autobus : *Patty Doyle*
Entretien : *Terry Van Loo***

Nouveaux Programmes:

Vous vous souviendrez qu'en Juin s'est tenu une journée portes ouvertes au cours de laquelle nous avons eu le plaisir de vous présenter le personnel et les membres du Centre Lisette Dupras. Ils se joindront à nos activités cet automne.

Mardi, le 7 Septembre, notre nouvelle programmation commence. Pour bénéficier de nos programmes, vous devrez vous inscrire en fournissant une copie de votre certificat de naissance. Si ce n'est pas déjà fait, svp le faire dès maintenant. Une copie de notre nouvel horaire hebdomadaire est jointe à cette infolettre. N'hésitez pas à vous informer auprès de notre personnel pour toutes questions. s'y rapportant

Tai Chi; Debout ou assis même dans une chaise roulante, ce programme d'exercices est pour tous. Nous offrirons 2 ateliers ; un pour les lèves tôt et un second plus tard en avant-midi. Prix **\$5.00 pour 10 semaines.**

Bricolage ; Créez votre propre t-shirt, sac, bijoux ou cadre aidé de votre animatrice. Chaque classe coûte **\$1.00 par session ou \$10.00 pour 10 semaines.** Le cours sera donné 2 jours différents vous pourrez donc choisir le temps qui vous convient le mieux.

Jeux et Ateliers ; Une fois par mois aura lieu un atelier sur la santé et un autre sur les voyages à travers le monde. Un conférencier invité vous parlera de ses expériences de voyages. Si vous préférez ne pas y assister, vous pourrez participer à différents jeux.

Informatique ; Nos cours seront offerts en français et en anglais. Que vous soyez débutants ou que vous vouliez rafraîchir vos connaissances, nous vous invitons à vous inscrire. Le coût est de \$10.00 pour 10 semaines.

Exercice; Un nouveau programme d'exercices aura lieu tous les jeudis. Veuillez consulter notre nouvel horaire pour plus d'informations.

Repas ; Il y a des changements à notre programme de repas. La cuisine collective aura lieu le mardi et nous aurons un nouveau programme les jeudis. Le coût demeurera à \$4.00 chaque.

Programmation Régulière ; Malgré toutes ces nouveautés, nous n'avons pas oublié notre programmation régulière. Le repas du midi sera servi chaque jour et le service de transport aura lieu tous les Lundis et Vendredis. Nous continuerons à organiser de courts voyages, du magasinage ainsi que les "Party" de fêtes chaque mois. Nous souhaitons la bienvenue à tous nos nouveaux membres et partenaires en espérant votre participation dans la programmation améliorée que nous avons planifiée pour vous. Pour toutes questions, veuillez vous adresser à notre personnel, il nous fera plaisir de vous répondre.

Voyages ; Quilles: Vendredi, le 3 Septembre . N'hésitez pas à relever le défi tout en battant votre dernier pointage. Nous quitterons le Centre à 12h30, jouerons 2 parties et prendrons un café avant le retour. Le prix est de \$12 comprenant le transport en autobus, 2 parties, les chaussures et une tasse de café. .

Tom's Cabin: Notre visite annuelle aura lieu lundi le 13 Septembre. Nous quitterons le Centre à 10h am de retour à 3h pm. Le prix est de \$10 pour le bus et le repas. Billets en vente le 1 Septembre **réservé aux membres exclusivement.**

Cueillette de Pommes ; Lundi le 20 Septembre aux vergers McMillans. Nous quitterons le Centre à 10h am pour nous rendre aux vergers où le repas du midi nous sera servi. Nous pourrions faire quelques achats comme tartes et galettes etc, Après avoir cueilli des pommes, l'autobus nous ramènera pour 4h. Le prix pour les membres est de **\$25** et les non membres **\$30** comprenant le transport et le repas. Billets en vente **vendredi le 3 Septembre.**

Voyage Surprise ; Lundi le 18 Octobre nous nous embarquons pour un voyage surprise. Nous partirons pour une destination inconnue pour profiter du paysage tout en nous arrêtant pour le repas du midi. Nous pourrions même faire un petit arrêt pour un peu de magasinage. Le coût est de **\$10 pour les membres et \$15 pour les non membres.** Vous devrez assumer le coût de votre repas. Nous quitterons le Centre à 10am pour être de retour à 4pm. Billets en vente vendredi le 10 Septembre.

Le Mandarin: Lundi le 1^{er} Novembre nous ferons notre visite annuelle au restaurant Le Mandarin entre 11h am et 3h pm. Le prix du billet d'autobus est de **\$5.** Billet en vente **Vendredi le 15 Octobre.**

Vichy's & Wal-Mart: Vendredi le 19 Novembre, nous mangerons chez Vichy's et nous rendrons chez Wal-Mart pour faire un peu de magasinage. Nous quitterons le Centre à 11h am pour être de retour à 4h pm. Le **prix du billet d'autobus est de \$5.** Ceux-ci seront en vente **lundi le 1er Novembre.**

Rappel ; Les billets pour les voyages se vendront aux membres pour la première semaine. Les billets pour les non membres coûteront un peu plus cher.

Evènements Spéciaux ;

Festival Petite Bourgogne: Le festival aura lieu samedi le 11 Septembre entre 10h am et 2h pm. Venez vous joindre à nous pour vous amuser.

Repas Action de Grâces: Ce repas aura lieu vendredi le 8 Octobre au coût de \$10 pour les membres et \$12 pour les non membres. A cette occasion aura lieu un **BINGO** surprise. Billets en vente **lundi le 13 Septembre**.

Halloween: Veuillez vous joindre à nous **vendredi le 15 Octobre** car nous décorons pour l'occasion.

Bazar: Notre Bazar annuel aura lieu **samedi le 6 Novembre** entre 10h am et 3h pm. Cette année nous n'acceptons plus les vêtements usagés. Nous demanderons à nos membres de cuisiner des pâtisseries et de se porter volontaires pour la journée de l'évènement. Nous demandons aux intéressés de contacter Susie. Les activités du vendredi le 5 novembre sont donc annulées pour l'occasion. Nous préparons les salles.

Anniversaires ;

Les fêtes d'anniversaires auront lieu aux dates suivantes ; **vendredi le 17 Septembre, vendredi le 22 Octobre et vendredi le 12 Novembre**. Il y aura de la musique, un gâteau d'anniversaire et un bar payant. Vous êtes tous les bienvenus.

Journée du souvenir ;

Nous célébrerons cette journée par une messe **mercredi le 10 Novembre à 10h30 am**. Après le repas du midi nous prendrons le thé en l'honneur des soldats morts aux combats.

Décorations de Noël ; Nous décorons **vendredi le 26 Novembre**. Il y aura de la musique pendant que nous décorerons l'arbre de Noël. Il y aura des gâteries ainsi que le breuvage par excellence de Noël : du eggnog. Nous vous attendons tous.

Levée de fonds ;

Les officiers de la **force policière de la Petite Bourgogne** nous ont demandés de participer à leur repas "beans" servant de levée de fonds qui aura lieu au Centre **vendredi le 1^{er} Octobre au prix de \$7**. Le produit de cette journée ira aux organismes de la Petite Bourgogne. Après le repas, il y aura un **SPECIAL BEANGO** à l'occasion de la journée des Aînés. Les cartes seront vendues \$1. Les billets seront en vente mercredi le 1^{er} Septembre.

Le Centre sera fermé aux dates suivantes ;

Lundi le 6 Septembre, mercredi le 6 Octobre pour une journée employés, et lundi 11 Octobre à l'occasion de l'Action de Grâces.

Soutien à Domicile

La Sécurité des aînés en action

Quatre ateliers transmettant des principes et des habiletés d'affirmation et de sécurité pour prévenir de nombreuses situations de violence ;

- Lors des déplacements
- Face aux personnes inconnues
- Dans les interactions avec des personnes de son entourage

Cela veut dire être capable de ;

- Projeter une attitude de confiance
- Poser des limites appropriées
- Se protéger des mots blessants
- Persister pour obtenir de l'aide
- Contrer les menaces, la pression émotionnelle, l'intimidation et le chantage
- Adopter des stratégies sécuritaires
- Savoir se sortir d'une situation à risque
- En dernier recours, utiliser de l'autodéfense physique simple et efficace

“Quand je n'aime pas les mots de quelqu'un, je lui dit. Et j'ai les mots pour lui dire sans empirer la situation.” **“Je me sens libre dans mes déplacements à nouveau.”**

Où et quand: mercredi matin de 9h30 à midi à partir Septembre

8e Salon du Dominion à 850 (un bloc à l'ouest de George Vanier de métro).

dernier atelier le 29 sera plus tard dans la journée.

Inscription à l'avance avec Maggie ou Suzette (514-933-7351). Un minimum de 10 personnes est requis. Gratuit pour les membres du CC Saint-Antoine. 15,00 \$ pour les non-membres.

Bons de taxi pour les rendez-vous médicaux

bons de taxi d'achat à 50% du tarif de taxi régulier pour tout **rendez-vous médical** que vous pourriez avoir. Vous devez être membre au Centre communautaire **Saint-Antoine** pour se qualifier.

Minibus transport

Un service de transport vers et du centre est disponible le lundi et le vendredi.

Le matin l'autobus démarre à 9h00. Le voyage de retour l'après-midi débute à 3hpm. Le prix aller-retour est de \$5.

Épicerie vendredi matin et après-midi

Chaque deuxième vendredi, le bus quitte le centre à 9h55 am, ramasse les acheteurs à la Résidence Albert (2355 Delisle), puis procède à Super C. Magasinage de 10h15 jusqu'à 11h30. **

Dans l'après-midi, nous quittons le centre à 1h pm pour se rendre aux résidences désignées

à Saint-Henri, ramassant les acheteurs. Le bus passe ensuite au IGA. Vous avez jusqu'à 3h pm pour faire vos achats.

Coûts aller-retour de 5,00 \$. Vos achats sont livrés gratuitement par les magasins. Notre personnel et / ou des bénévoles sont disponibles pour vous aider. Les résidents du complexe Saint Antoine 50 + peuvent participer aux deux courses.

Réservez votre place pour l'un des déplacements suivants:

Septembre 10 et 24 Octobre 8 et 22 Novembre 5 et 19

** Autres résidences à proximité peuvent être ajoutés à la liste en contactant le Service d'accueil.

Visites amicales et appels

Nous établissons un partenariat entre personnes âgées et bénévoles pour une visite sur une base régulière. Vous pouvez jouer au scrabble, faire une promenade ou tout simplement avoir un chat. Vous décidez. Le focus est sur le plaisir. L'horaire est négocié entre la personne visitée et les bénévoles.

Groupe de discussion

Les mercredis à 1h15 pm, rejoignez-nous pour discuter de thèmes pertinents pour votre vie. Apportez vos idées à Suzette. Thé social suivra immédiatement après la discussion..

Soirée Dîner au restaurant

Les conducteurs bénévoles sont disponibles pour vous offrir une soirée en toute sécurité. Nous essayons une variété de restaurants locaux. Contact Suzette pour réserver votre place. mer, le 1 sept., mar, le 5 oct. et le mardi, 2 novembre.

Cliniques

Tension artérielle gratuite

Vendredi, 17 Septembre
15 Octobre et le 12
Novembre.
De 10h à 12h sans RDV

Massage (\$20-25)

Tous les vendredis soirs
de 7h pm à 9h pm. Sur
RDV seulement.

Soins des pieds (\$30-35)

Lundi le 27 Septembre & le
8 Novembre de 9h am à
12h pm. Sur RDV
seulement

Bonne Boîte Bonne Bouffe

Trois boîtes de grandeur différentes contenant des fruits et légumes frais peuvent être achetés; petite (7 \$), moyenne (10 \$) et grande (16 \$). Commande et paiement pour cet automne sont les mercredis suivants pour 4:15 PM le 8 et 22 septembre, le 13 et 27 octobre et le 10 et 24 novembre.

Les livraisons arrivent l'après-midi le mercredi suivant et doivent être récupérées avant 4 h 15.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:00	Café	Café		Café	Ramassage
9:30-11:45	Tai Chi 1er groupe 9 :30-10 :15 2^{ième} groupe 10:45-11:30 \$5.00 pour 10 semaines Arts & Textiles 9:30-11:45 \$1 /classe \$10 pour 10 classes	Cuisine Collective Ateliers Art Textiles 9:30-11:45 \$1 par classe \$10 pour 10 classes	Atelier Sécurité des Aînés en action Septembre exclusivement 9:30 – 12:00 pm	Informatique en anglais 9:30 – 11:45 \$10.pour 10 semaines Magasinage 9:30 – 10:30 Exercices 10:45 – 11:30	Jeux Magasinage 2 x mois 9:55am Exercise 11:00-11:30
11:45-1:00	Repas \$4.00	Cuisine Collective \$3.00	Soupe & Sandwich \$3.00	Repas \$4.00	Repas \$4.00
1:00 – 2:45	1x mois Jeux 1x mois Jeux de Mémoire 1x mois Atelier Santé 1x mois Conférence voyage	Réunion Cuisine collective Atelier Art Textiles 1:00 – 2:45	Groupe de discussion 1:00 –2:00 pm Thé Social 2:30 – 3:00	Informatique Cours en Français 1:00 – 2:45 \$10.pour 10 semaines Exercise 1:30 – 2:15	Magasinage 2x mois Jeux Anniversaires 1 x mois 1:00 – 3:00
3:00	Départ	Départ	Départ	Départ	Départ

Dates à se souvenir pour Septembre

- **Vendredi, 3 Septembre** **Quilles 12:30 \$12.00**
- **Lundi, 6 Septembre** **Fermé – Fête des travailleurs**
- **Samedi, 11 Septembre** **Festival Petite Bourgogne**
- **Lundi, 13 Septembre** **Visite à Tom's Cabin \$10.00**
- **Vendredi, 17 Septembre** **Party d'anniversaires 1:15pm**
- **Lundi, 20 Septembre** **Cueillette de pommes \$25.00**

Dates à se souvenir pour Octobre

- Vendredi, 1 Octobre** **Levée de fonds policiers \$7.00**
- **Vendredi, 1 Octobre** **Beango \$1.00 la carte**
 - **Mercredi, 6 Octobre** **Fermé journée du personnel**
 - **Vendredi, 8 Octobre** **Dîner Action de Grâces \$10.00**
 - **Lundi, 11 Octobre** **Fermé Action de Grâces**
 - **Vendredi, 15 Octobre** **Décorations Halloween**
 - **Lundi, 18 Octobre** **Destination surprise \$10.00**
 - **Vendredi, 22 Octobre** **Party anniversaries Halloween**

Dates à se souvenir pour Novembre

- **Lundi, 1er Novembre** **Restaurant Mandarin \$5.00**
- **Vendredi, 5 Novembre** **Pas de Programmes prép Bazar**
- **Samedi, 6 November** **Bazar 10 am – 3 pm**
- **Mercredi, 10 Novembre** **Messe Jour du Souvenir - Thé**
- **Vendredi, 12 Novembre** **Party d'anniversaires**
- **Vendredi, 19 Novembre** **Vichy's & Wal-Mart \$5.00**
- **Vendredi, 26 Novembre** **Décorations pour Noel**

Menus pour Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Soupe & Sandwich	2 Lasagne Salade	3 Quiche & Salade
6 Fermé	7 Cuisine collective	8 Soupe & Sandwich	9 Pâté au poulet	10 Saucisses italiennes
13 Cotelettes de porc et patates	14 Cuisine collective	15 Soupe & Sandwich	16 Shepherds Pie	17 Fish & Chips
20 Chili Con Carne	21 Cuisine collective	22 Soupe & Sandwich	23 Homemade Pizza Salad	24 Honey Garlic Chicken
27 Club Sandwiches Et frites	28 Cuisine collective	29 Soupe & Sandwich	30 Ragout de Boeuf	

Menus pour Octobre

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Baked Bean Fundraiser
4 Chicken Stir Fry	5 Collective Kitchens	6 Closed	7 Cabbage Rolls	8 Ham & Scalloped Potatoes
11 Closed	12 Collective Kitchens	13 Soup & Sandwich	14 Liver & Onions	15 Spaghetti & Meat Sauce
18 Tacos	19 Collective Kitchens	20 Soup & Sandwich	21 Tilapia(fish) Potatoes	22 Ground Beef & Noodle Casserole
25 BBQ Ribs	26 Collective Kitchens	27 Soup & Sandwich	28 Lemon Chicken	29 Pork Chops & Potatoes

Menus pour Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Spaghetti & Boulettes	2 Cuisine Collective	3 Soupe & Sandwich	4 Riz frit aux crevettes	5 Pas de repas
8 Poulet frit et patates rôties	9 Cuisine Collective	10 Soupe & Sandwich	11 Boeuf Curry Riz Basmati	12 Saucisses italiennes
15 Cotelettes de porc et patates	16 Cuisine Collective	17 Soupe & Sandwich	18 Macaroni & Fromage	19 Poisson et patates rôties
22 Fèves aux lard et hot dogs	23 Cuisine Collective	24 Soupe & Sandwich	25 Poulet Mandarin	26 Casserole de pâtes et jambon
29 Pain de viande et patates	30 Cuisine Collective			

Prenez Note: Menus sont sujet à changement sans pré-avis

Lundi, Jeudi et Vendredi les repas coûtent \$4.00

Mercredi la soupe & sandwich sont \$3.00

Mardi le repas de la cuisine collective est \$3.00