

SERVICE COMMUNAUTAIRE
D'OTTAWA-OUEST

Juin 2011

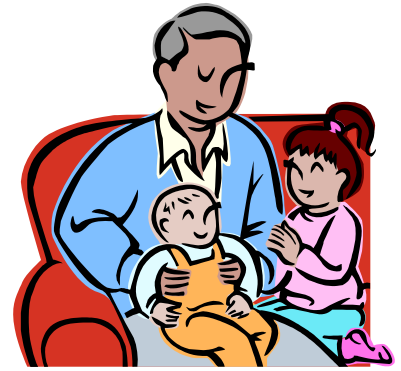
*Les grands-pères sont des pères qui sont magnifiques,
Ils confirment que les choses les plus précieuses
Sont celles qui ne changent pas au fil du temps.
Aucun amour d'enfance n'est plus sublime,
En demandant peu, en donnant au besoin,
Inclinés à nous laisser voler de nos propres ailes
Nous permettant d'atteindre des pays enchantés.
Bien que les grands-pères doivent servir de
deuxièmes pères,
En aidant les coeurs jeunes et agités,
Chacun d'eux a la patience que la sagesse apporte,
En se souvenant de nos passions plus que d'autres,
En nous calmant avec compétence et expérience.*



Le SCOO vous souhaite un été
de bonheur et de sécurité!

Pour tous nos pères:

Ces jours-ci, ce n'est pas facile d'être le parent d'un enfant de six ans. Cependant, c'est un petit prix à payer pour avoir quelqu'un près de nous qui comprend les ordinateurs!



Une très heureuse *Fête des Pères* à tous nos pères et grands-pères.

Juste pour rire....

Une mère dit à son garçon: « N'oublis pas que nous sommes sur terre pour travailler ». Le garçon répond: « Alors moi, plus tard, je serai marin ».

Coin santé et sécurité

**Sécurité
d'abord!**

L'été est le moment idéal pour profiter du plein air, en appréciant la chaleur et le soleil. Mais n'oubliez pas quelques conseils pour votre sécurité ...

1. Dans la chaleur, restez **bien hydraté**. Buvez beaucoup d'eau. Apportez-en une petite bouteille si vous partez pour une longue promenade.

2. Profitez du soleil avec **modération**. Choisissez les endroits ombragés si vous êtes en danger de vous surchauffer. Portez suffisamment de lotion écran solaire pour protéger votre peau, et choisissez un chapeau pour protéger votre tête et votre visage.

3. Tenez compte de la **chaleur**. Faites des choix judicieux. Si possible, évitez les activités vigoureuses dans les heures les plus chaudes de la journée.

Couvrez-vous de vêtements légers qui protègent votre peau sans être trop lourds. Si vous devez sortir vers midi, restez à l'ombre et prenez régulièrement des pauses pour vous reposer et vous réhydrater.

4. Évitez les **coups de soleil** ! Portez de la crème solaire, un chapeau, des vêtements légers, mettez-vous à l'ombre, faites ce que vous pouvez pour éviter cette situation inconfortable et potentiellement dangereuse. En plus d'être douloureux, les coups de soleil peuvent contribuer à une déshydratation grave et même une insolation.

Soyez prudent et profitez du soleil avec modération ! Passez un bel été!

NOS HEURES D'ÉTÉ

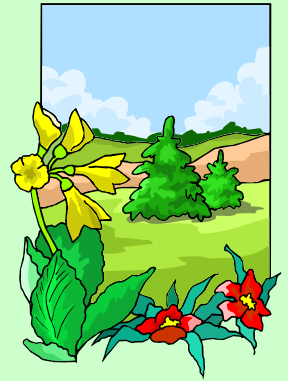
L'horaire d'été du SCOO sera en vigueur du 1er juillet au 2 septembre. Pendant cette période, le bureau sera ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16 h, et le vendredi, de 8h30 à midi. En raison des vacances, le bureau ne sera pas ouvert les vendredis après-midi, mais nous répondrons aux appels téléphoniques et nous accepterons les demandes de service. Nous aurons moins de personnel au bureau et nous apprécierons votre patience.



Le bureau sera fermé le 1er juillet pour la fête du Canada, et le 1er août pour le congé civique.

Excursions d'été à la campagne...

Joignez-vous à nous en juillet et en août pour une excursion à la campagne, un dîner en plein air et une occasion de visiter certains villages et belles villes près d'Ottawa. Les excursions auront lieu chaque deuxième vendredi en été. Le coût est de 5 \$, plus le coût du repas, qui variera selon l'endroit.



Le 15 juillet : Merrickville

Le 29 juillet : Perth

Le 12 août : Burnstown et Café Neat

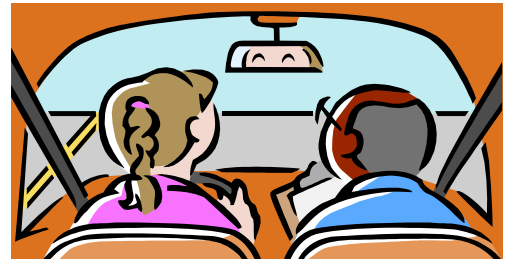
Le 26 août : Arnprior et le relais routier à Antrim

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, appelez Sharon (728-6016). Le nombre de places est limité.

Nous avons besoin de chauffeurs bénévoles!

- Avez-vous une voiture et êtes disponible pendant les jours de la semaine?
- Voulez-vous aider bénévolement les personnes âgées de votre quartier?

Voulez-vous devenir un chauffeur bénévole?



Le SCOO est toujours à la recherche de bénévoles qui peuvent offrir un peu de temps et leur véhicule pour conduire les personnes âgées aux rendez-vous médicaux. Beaucoup de personnes âgées dans notre région comptent sur ce service pour se rendre à leur rendez-vous de façon plaisante, peu coûteuse et sécuritaire. Nous avons besoin de vous!

Comment ça fonctionne?

Quand une personne âgée a besoin d'aller à un rendez-vous médical, elle nous demande de réserver un chauffeur. Alors, le SCOO consulte sa liste de chauffeurs disponibles afin de faire un jumelage approprié.

Le kilométrage et le coût de l'essence sont couverts par le SCOO.

Vous pouvez faire une différence! Pour plus de renseignements, composez le 613-728-6016 et demandez Carroll Rees.

Exerçons notre cerveau! Réponses à la dernière page

Jumeler l'auteur à l'oeuvre littéraire

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ___ 1. Le Survenant | A. Marcel Pagnol |
| ___ 2. Maria Chapdelaine | B. Molière |
| ___ 3. Les 3 mousquetaires | C. Albert Camus |
| ___ 4. Le petit prince | D. Michel Tremblay |
| ___ 5. Les misérables | E. Germaine Guèvremont |
| ___ 6. Les filles de Caleb | F. Gabrielle Roy |
| ___ 7. La gloire de mon père | G. Alexandre Dumas |
| ___ 8. Le tour du monde en 80 jours | H. Louis Hémon |
| ___ 9. L'avare | I. Arlette Cousture |
| ___ 10. Les Malheurs de Sophie | J. Corneille |
| ___ 11. Les belles soeurs | K. Antoine de Saint-Exupéry |
| ___ 12. L'étranger | L. Jules Verne |
| ___ 13. Le Cid | M. Victor Hugo |
| ___ 14. Ces enfants de ma vie | N. Comtesse de Ségur |

Devinette

Je suis indispensable au Français, mais inutile à la France.

Qui suis-je?

La vie est comme un arc-en-ciel: il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs



Programme vedette du SCO

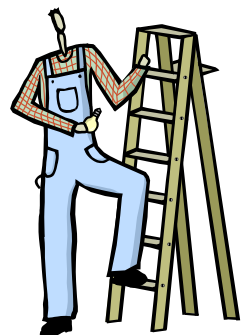
Entretien de la maison et petits travaux

Le SCO peut vous jumeler avec un travailleur pour l'entretien et pour autres petits travaux autour de la maison.

Décaper/cirer les planchers, laver les murs, les plafonds, les armoires; nettoyer les sous-sols, garages et vérandas. Laver les vitres à l'extérieur ou à l'intérieur en enlevant les contre-fenêtres; nettoyer des gouttières, et plus. Les frais de ces travaux d'entretien à domicile est de 15 \$ / heure, coût minimum d'une heure. Après la première heure, le coût augmente par tranches d'une demi-heure.

Pour la menuiserie, la peinture, les réparations mineures à votre maison, ou tous les autres travaux occasionnels dont vous auriez besoin, le SCO enverra un travailleur vous préparer un devis pour ces tâches spécifiques.

Pour plus d'informations, contacter Sandy au 613-728-6016.





Célébrations au SCOO



BARBECUE ANNUEL DU SCOO

Le BBQ annuel aura lieu dans le parc, en arrière du bureau du SCOO. Nos bénévoles travaillent fort pour préparer les lieux afin d'accueillir de nombreux participants. Nous espérons que vous vous joindrez à nous.

Endroit: 1137, rue Wellington

Quand: le vendredi 24 juin 2011
12 h à 14 h

Coût: 7,00 \$ par personne

RSVP: avant le 19 juin 2011

Il y aura une vente de pâtisseries et de plantes à l'avant de l'édifice. Les dons de pâtisseries maison pour la vente seront acceptés avec plaisir. Si nécessaire, la cueillette de ces dons pourra être organisée.

Nous vendrons également des billets de tombola. Les prix à gagner seront exposés à la réception du SCOO.

Les fonds recueillis au cours des activités de cette journée sont versés aux programmes du SCOO. Votre soutien est apprécié.

Pour faire un don ou pour plus de renseignements, veuillez contacter Carroll au 613-728-6016.



Merci encore à tous nos merveilleux bénévoles qui ont été célébrés lors du **Dîner annuel de reconnaissance des bénévoles**, le 14 avril dernier. Plus de 100 bénévoles et membres du personnel ont participé à ce grand événement. La musique, un bon repas et une ambiance agréable au Restaurant International du Collège Algonquin, ont marqué ce grand succès. Un grand merci à tous nos bénévoles qui rendent tant de services et programmes possibles, avec leur générosité et leur travail acharné.

Le personnel du SCOO



Il était si vieux que, quand il est allé à l'école, on n'y enseignait pas l'histoire.

Juste pour rire....

Un célèbre chanteur faisait une prestation pour une maison de personnes âgées. Il s'approcha d'un groupe de dames et s'assit avec elles. "Savez-vous qui je suis?" demande la célébrité. «Non, dit l'une des dames», mais si vous allez à la réception, ils vous diront qui vous êtes. "



Le 7ième été des sous noirs!

L'été de 2011 (du 21 juin au 21 septembre)

Notre but est de recueillir 100 000 sous noirs. Nous serons heureux de recevoir tout type de pièces de monnaie!

L'année dernière le SCOO a recueilli un total de 1 966.91 \$ pendant la campagne d'été.

Recherchez nos contenants à sous:

- Au centre du SCOO (1137, rue Wellington)
- Dans les véhicules du SCOO
- Lors du BBQ annuel, le 24 juin
- À différentes églises et certains commerces d'Ottawa-Ouest
- Lors des excursions du SCOO au cours de l'été



Si vous ne parvenez pas à déposer vos pièces de monnaie à l'un des endroits ci-haut mentionnés, appelez-nous et nous pourrions faire une cueillette à votre domicile.

Faites grandir le réseau ... Si vous connaissez des entreprises, des églises, des immeubles à appartements qui peuvent consentir à participer en plaçant un contenant à sous dans leur établissement, veuillez nous en informer.

613-728-6016

Chaque sous compte!

Notre région de service...

Les personnes âgées et les adultes physiquement handicapés qui vivent dans la région bordée par la rue Preston à l'est, l'avenue Woodroffe à l'ouest, le chemin Baseline au sud et la rivière Outaouais au nord se qualifient pour tous les services du SCOO.

Les services suivants sont disponibles en dehors de notre zone de service :

Programme de soins personnels:

Le service s'étend de la rue Bank à l'est à la promenade Bayshore à l'ouest.

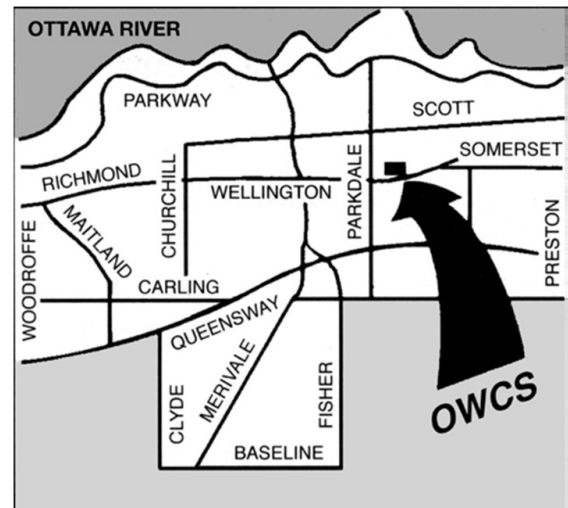
Programme de jour pour adultes:

Accessible à tous les résidents d'Ottawa

Clinique de soin des pieds:

Accessible à tous les résidents d'Ottawa

Pour plus d'informations, contactez le bureau du SCOO



Événements à venir au SCOO

14 juin: Réunion générale annuelle du SCOO

24 juin: Le BBQ annuel

Autobus supplémentaires de magasinage

16 juin: Bayshore

21 juillet: College Square

18 août: Place d'Orléans

15 septembre: Walmart

Dimanches sociaux

19 juin: Excursion à Wakefield

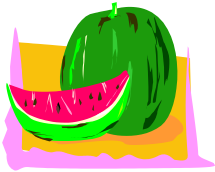
10 juillet: Excursion à Pakenham

14 août: Marché aux puces Atrim

18 septembre: Musée de l'Aviation

Les prix varient selon la sortie. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, veuillez contacter Sharon au 613-728-6016. Les places sont limitées.

Salade de melon d'eau



Ingrédients:

- 3/4 tasse d'oignon rouge émincé
- 1 cuillère à soupe de jus de lime frais
- 6 tasses de melon d'eau, épépiné, coupé en cubes
- 3/4 tasse de fromage feta émietté
- 1/2 tasse d'olives noires coupées en moitiés et dénoyautées
- 1 tasse de menthe fraîche hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Étapes:

1. Disposer les tranches d'oignon dans un petit bol avec le jus de lime. L'acide de la lime adoucira la saveur de l'oignon cru. Laisser reposer pendant 10 minutes.
 2. Dans un grand bol, mélanger les cubes de melon d'eau, le fromage feta, les olives noires, et les oignons avec le jus de lime et la menthe. Arroser d'huile d'olive et bien mélanger.
- Servir et être prêt pour une agréable surprise!

Rien ne marque l'été comme une salade légère et délicieuse!

Exerçons notre cerveau! Réponses

- | | | |
|------|-------|-------|
| 1. E | 9. B | 12. C |
| 2. H | 10. N | 13. J |
| 3. G | 11. D | 14. F |
| 4. K | | |
| 5. M | | |
| 6. I | | |
| 7. A | | |
| 8. L | | |

Réponse à la devinette

La cédille

Un moment spécial...



Theresa Vick et Ella Sowa célèbrent le mariage royal, le 29 avril 2011, au diner-rencontre du SCOO.

