

CADRE-Échange de services LaSalle

L'UNI-SON CADRE-ESL



9037 Airlie, LaSalle, Québec H8R 2A4
Tél. : 514-363-2202
Fax: 514-363-2207
esL_maria.montejo@lecadre.ca
www.eslasalle-3age.ca

Services CADRE-E.S.L.

Accompagnement -transport médical
Dîners communautaires
Popote roulante (La Fringale)
Part du chef : Repas surgelés
Activités variées et sorties (parfois hors Montréal)

*Medical transportation accompaniment
Community dinners
Meals on Wheels (La Fringale)
Part du chef : Frozen meals
Variety of activities and outings (sometimes out of Montreal)*

Sommaire

Fête de Noël	2-3
Médaille du Jubilé 2013	4
Nouveautés	5
Recette et jeux	6-7
Annonces	8

Éditorial par Christel Girard

Depuis plusieurs mois, on constate que dans tous les mandats de C.A.D.R.E. (santé mentale et maintien à domicile), les demandes de services augmentent. Que ce soit avec Logi+net et l'aide domestique en entretien ménager, avec l'atelier Brico+ et le nombre de ses participants sur liste d'attente ou avec Échange de services de LaSalle et les dîners communautaires, les accompagnements transport médical et la popote roulante.

Les besoins des aînés en transport, en entretien ménager, en repas, augmentent. Donc nos besoins en bénévoles et en employés salariés augmentent. Nous cherchons toujours de bonnes volontés pour nous assister dans l'accomplissement de notre mission. Et en raison de l'augmentation de ces besoins, nous avons enfin réussi à trouver un lieu nouveau, plus grand, dans lequel une partie des services de C.A.D.R.E. (l'atelier Brico+ et Échange de services de LaSalle) pourra se développer. L'installation est prévue le 1^{er} juillet 2013. Avec le gain de place prochain, nous allons pouvoir prendre nos aises et réaliser au mieux notre mission ! Bon début de printemps !

For several months, we have seen an increase in C.A.D.R.E.'s service mandates (mental health and home care). This includes Logi+net and domestic help in housekeeping, Brico+ workshop and the number of participants on the waiting list, Échange de services de LaSalle and Community dinners, accompaniments medical transportation and Meals on Wheels.

Seniors' needs in transportation, housekeeping and meal are on the increase as is our need for volunteers and employees. We are always looking for good hearts to assist us in fulfilling our mission. Because of these increased needs, we finally managed to find a new place, bigger, in which some of C.A.D.R.E. services (Brico+ workshop and Échange de services de LaSalle) will develop. The facility is scheduled to open 1 July 2013.

With the future new space, we will be able to handle our activities in comfort and realize our mission!

Good spring to all!



Encore une fois
cette année,
l'activité pour fêter
Noël au restaurant



Bocci fut une réussite ! L'ambiance, le repas et la danse ont permis de faire de cette activité une soirée enchanteresse. 70 personnes, dont la majorité de personnes âgées, se sont rassemblées pour partager le repas, et la piste de danse fut occupée les $\frac{3}{4}$ du temps !



Signalons également que trois membres de notre c.a. étaient présents pour participer à la fête : Agathe Larocque, Nicole Prud'homme et Jean-Claude Duclos. Félicitations à nos organisateurs pour avoir veillé au bien-être de chacun. Il était passé **22h30 quand s'est effectué le dernier** raccompagnement à la maison.





Once again, we celebrate Christmas at Bocci restaurant with much success!



The ambience, food and dancing helped make this event an enchanting evening. The group of 70 (mostly elderly) people came together to enjoy a meal and the dance floor was occupied most of the time!



We would also like to mention that three members of our Board of Directors (Agathe Larocque, Nicole Prud'homme and Jean-Claude Duclos) were also in attendance.



The evening ended with the last ride home at 10:30 pm and we congratulate the organizers for a job well done.





MÉDAILLE DU JUBILÉ DE DIAMANT DE LA REINE ELIZABETH II

Une nouvelle médaille commémorative a été créée dans le cadre des célébrations de 2012 qui

marqueront le 60^e anniversaire de l'accession au trône de Sa Majesté la reine Elizabeth II en tant que Reine du Canada. La Médaille du jubilé de diamant de la reine Elizabeth II permet au Canada de rendre hommage de façon tangible à Sa Majesté pour son dévouement envers notre pays; cette distinction permet également d'honorer les contributions et réalisations de Canadiennes et de Canadiens issus de tous les milieux de notre société.

Durant l'année de célébration, 60 000 Canadiennes et Canadiens de partout au pays et issus de tous les milieux de notre société seront reconnus pour leur mérite.

Queen Elizabeth II Diamond Jubilee Medal

A new commemorative medal was created to mark the 2012 celebrations of the 60th anniversary of Her Majesty Queen Elizabeth II's accession to the Throne as Queen of Canada. The Queen Elizabeth II Diamond Jubilee Medal is a tangible way for Canada to honor Her Majesty for her service to this country. At the same time, it serves to honor significant contributions and achievements by Canadians.

During the year of celebrations, 60 000 deserving Canadians will be recognized.



Agathe Larocque – administratrice du c.a. de CADRE et bénévole à CADRE-ESL
Jean-Claude Duclos – Vice président du c.a. de CADRE
Juvencia Rivera – membre de CADRE-ESL

Agathe Larocque – administrator of CADRE b.o.d. and CADRE-ESL volunteer
Jean-Claude Duclos – Vice president of CADRE b.o.d.
Juvencia Rivera – CADRE-ESL member

Mme Agathe Larocque a reçu la médaille des mains de Mme Fouzia Mihoubi, responsable des bénévoles de CADRE-ESL

Mrs. Agathe Larocque received the medal from Ms. Fouzia Mihoubi, volunteer coordinator of CADRE-ESL

Mme Juvencia Rivera a reçu la médaille des mains de Edmundo Pavon, directeur de l'organisme PRISME

Ms. Juvencia Rivera received medal from Edmundo Pavon, Director of PRISME

M. Jean-Claude Duclos a reçu la médaille des mains de Mme Christine Lécuyer, directrice générale de la Fédération de l'âge d'or du Québec, région de l'île de Montréal

Jean-Claude Duclos received the medal from Ms. Christine Lecuyer, Executive Director of the Federation of the golden age of the Quebec region of Montreal island

Ils ont reçu le certificat des mains de Mme Hélène Leblanc, députée LaSalle-Ville Emard

They received the certificate from Mrs. Hélène Leblanc, MP LaSalle-Emard City



Nous allons déménager ! - We're moving!

Si tout se passe bien, nous devrions réunir les services donnés par l'atelier CADRE-Brico+ et ceux offerts par CADRE-Echange de services de LaSalle sous un même toit, le 1^{er} juillet 2013, dans un bâtiment appartenant à C.A.D.R.E.

Nous restons à LaSalle et nous triplons notre surface d'occupation. De nombreux avantages s'offrent à nos clients, membres, bénévoles et employés : un aménagement des locaux adapté à nos besoins, la proximité des transports en commun, un atelier de production spacieux, des bureaux administratifs individuels, trois salles d'activités, une salle des bénévoles, une cuisine industrielle.

Nous sommes impatients de prendre possession des lieux pour le bien de tous !

If all goes well, the services provided by the workshop CADRE-Brico+ and those offered by CADRE- Echange de services de LaSalle will be under one roof, on 1 July 2013, in a building owned by C.A.D.R.E. about triple the size we now have, which will benefit all concerned. There will be a designed space for everyone's needs, close to transportation, spacious workshop, three activities rooms, volunteers' room, an industrial kitchen as well as individual administration offices.

We look forward to take possession of the premises for the good of all!



Bienvenue aux nouveaux bénévoles accueillis depuis décembre 2012
Welcome to the new volunteers arrived since December 2012



Guy Dufresne,
chauffeur-Driver



Suzanne Lortie,
bureau-office



Mayeven Seevathian,
chauffeur-Driver



France Larocque,
chauffeur-Driver



Pate Mamadou Sene,
chauffeur-Driver

Après le van Ford Freestyle obtenu grâce à Hydro-Québec, puis la Chrysler Concorde, voici une nouvelle venue dans notre flotte véhicules : une Pontiac Sunfire.

En augmentant nos services, nous avons besoin de plus de moyens de transport. Trois véhicules permettent à nos bénévoles détenteurs de permis mais sans voiture, de conduire nos clients, soit aux diners communautaires, soit en accompagnement transport médical.

Nouvelle voiture - A new car

With the expansion of our services and need for more transportation, we have acquired a new car (Pontiac Sunfire) to add to one van and one Chrysler.

The three vehicles allow our drivers without a car, to assist with community dinners and accompaniment medical transport.



2013 a été déclarée Année internationale du QUINOA par les Nations Unies

Le quinoa est très digeste, sans gluten, pauvre en lipides, mais riche en fer alimentaire, en oméga-3 et en protéines. Il contient également tous les acides aminés essentiels à la vie humaine. Sa graine rappelle le millet. Il a une texture de caviar et un goût léger de noisette. Il se cuisine facilement au salé comme au sucré-

source: site wikipédia

Salade de quinoa, pacanes et canneberges

Temps de préparation : 20 minutes (2 heures au réfrigérateur) ; Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa non cuit ; 2 tasses de bouillon de poulet ; **2 anis étoilés (facultatif) ; 1 noisette de beurre (j'ai remplacé par de l'huile) ; 3 branches d'oignon vert ; 1 poivron rouge ; ½ tasse de concombre ; ½ tasse de canneberges séchées ; ½ tasse de pacanes grillées (ou noix au choix) ; ½ tasse de basilic ; ⅓ de tasse de jus de citron ; ¼ tasse d'huile d'olive ; Sel, poivre au goût**

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire chauffer une noisette de beurre (ou l'huile) et faire revenir le quinoa environ 1 minute. Verser le bouillon de poulet et ajouter l'anis étoilé. Porter à ébullition. Baisser à feu doux, couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes. Réfrigérer pendant 1 heure. Hacher les échalotes puis couper le poivron rouge et le concombre en brunoise. Si désiré, couper en deux les canneberges séchées et les noix. Ciseler le basilic. Une fois que le quinoa est refroidi, verser dans un bol à mélanger avec les échalotes, le poivron, le concombre, les canneberges et les pacanes. Mélanger. Directement sur la salade, verser le jus de citron et l'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Terminer en ajoutant le basilic ciselé et quelques feuilles entières en décoration.

source: site [Recettes de chefs](#)

2013 was declared the International Year of QUINOA by the United Nations

Quinoa is easy to digest, gluten free, low in fat but rich in dietary iron, omega-3 and protein. It also contains all the essential amino acids to human life. It looks like a millet seed . It has a caviar texture and a taste of light hazelnut. It can be cooked easily as salty or sweet.

source: site wikipédia



Quinoa salad, pecans and cranberries

Preparation time: 20 minutes (2 hours in the refrigerator) ; Cooking time: 20 minutes

INGREDIENTS

1 cup uncooked quinoa, 2 cups chicken broth 2 star anise (optional) 1 knob of butter (I replaced with oil) 3 stalks green onion, 1 red pepper, ½ cup cucumber, ½ cup dried cranberries, ½ cup toasted pecans (or nuts of your choice) ½ cup basil ⅓ cup lemon juice ¼ cup olive oil Salt and pepper to taste

PREPARATION

In a saucepan, heat a knob of butter (or oil) and cook about 1 minute quinoa. Pour the chicken broth and add the star anise. Bring to a boil. Reduce heat to low, cover and simmer for about 20 minutes. Refrigerate for 1 hour. Chop the shallots and cut red pepper and cucumber brunoise. If desired, cut in half dried cranberries and walnuts. Chop the basil. Once the quinoa is cooled, pour into a mixing bowl with the shallots, pepper, cucumber, cranberries and pecans. Mix. Directly on the salad, pour the lemon juice and olive oil. Add salt and pepper and mix well. Refrigerate for at least 1 hour. Finish with the chopped basil and a few whole leaves for decoration.

source: site [Recettes de chefs](#)

1D	2C	3H		4K	5L	6A	7A	8H	9J	
10A	11K		12C	13N	14M	15F	16A	17J	18K	
19C	20A	21M	22C		23B	24M		25N	26H	27K
28N	29D	30H	31F	32A	33I		34E	35N		36F
	37L	38D	39G	40L	41B	42C	43L	44F	45D	46D
	47E	48L	49E	50D		51N		52H	53G	54 I
55B	56M	57G		58A	59H		60 I	61G	62N	63F
64L	65M	66D	67J	68D		69K	70D	71C	72A	73H
74G	75E	<p>A. Opération mathématique dont le résultat est une somme. $\frac{16}{\quad}$ $\frac{10}{\quad}$ $\frac{58}{\quad}$ $\frac{72}{\quad}$ $\frac{6}{\quad}$ $\frac{7}{\quad}$ $\frac{20}{\quad}$ $\frac{32}{\quad}$</p> <p>B. Cela ne vaut rien. C'est $\frac{41}{\quad}$ $\frac{55}{\quad}$ $\frac{23}{\quad}$</p> <p>C. Petits fruits foncés. Font penser aux jours d'un calendrier. $\frac{71}{\quad}$ $\frac{42}{\quad}$ $\frac{22}{\quad}$ $\frac{12}{\quad}$ $\frac{2}{\quad}$ $\frac{19}{\quad}$</p> <p>D. Manifester son mécontentement, répliquer $\frac{38}{\quad}$ $\frac{66}{\quad}$ $\frac{45}{\quad}$ $\frac{1}{\quad}$ $\frac{29}{\quad}$ $\frac{50}{\quad}$ $\frac{68}{\quad}$ $\frac{70}{\quad}$ $\frac{46}{\quad}$</p> <p>E. Ce n'est pas lui, c'est $\frac{47}{\quad}$ $\frac{75}{\quad}$ $\frac{49}{\quad}$ $\frac{34}{\quad}$</p> <p>F. L'avion décolle, il prend son $\frac{44}{\quad}$ $\frac{63}{\quad}$ $\frac{15}{\quad}$ $\frac{31}{\quad}$ $\frac{36}{\quad}$</p> <p>G. On y met de belles peintures ou de belles photos. $\frac{53}{\quad}$ $\frac{74}{\quad}$ $\frac{39}{\quad}$ $\frac{61}{\quad}$ $\frac{57}{\quad}$</p> <p>H. Grandes cuillères pour servir le potage $\frac{8}{\quad}$ $\frac{52}{\quad}$ $\frac{59}{\quad}$ $\frac{73}{\quad}$ $\frac{30}{\quad}$ $\frac{26}{\quad}$ $\frac{3}{\quad}$</p> <p>I. Trois lettres qui veulent dire : Et caetera (et le reste) $\frac{33}{\quad}$ $\frac{60}{\quad}$ $\frac{54}{\quad}$</p> <p>J. Quand tu trouves cela drôle, tu $\frac{67}{\quad}$ $\frac{17}{\quad}$ $\frac{9}{\quad}$</p> <p>K. Contraire de "dure" $\frac{69}{\quad}$ $\frac{4}{\quad}$ $\frac{27}{\quad}$ $\frac{18}{\quad}$ $\frac{11}{\quad}$</p> <p>L. Marteaux, tournevis, pinces, égoïnes $\frac{37}{\quad}$ $\frac{5}{\quad}$ $\frac{43}{\quad}$ $\frac{40}{\quad}$ $\frac{48}{\quad}$ $\frac{64}{\quad}$</p> <p>M. On la place sur la table. $\frac{21}{\quad}$ $\frac{14}{\quad}$ $\frac{56}{\quad}$ $\frac{65}{\quad}$ $\frac{24}{\quad}$</p> <p>N. Desserts pas très épais avec garnitures de fruits au milieu. $\frac{25}{\quad}$ $\frac{62}{\quad}$ $\frac{13}{\quad}$ $\frac{35}{\quad}$ $\frac{28}{\quad}$ $\frac{51}{\quad}$</p>								

Quel est le prénom et le nom de la personne?

Un prénom et

un nom de
personne

Trouvez le mot pour chaque définition et reportez chaque lettre dans la grille à son numéro. La première lettre de chaque définition forme un prénom et un nom. Les mots dans la grille sont séparés par des carrés foncés et forment deux phrases.



Calendrier des activités :

Mardi et Jeudi /Tuesday & Thursday: Diners (+ jeux de cartes ou bingo) / lunches (+ bingo or cards)

Mercredi 13 mars : **Cabane à sucre** / Mars 13th: Sugar Shack

Mercredi 10 avril : **Clinique d'impôts** / April 10th: taxes clinic

Mercredi 19 juin : **Assemblée générale annuelle** / June 19th: Annual general Assembly

Animation des diners communautaires en fonction des fêtes au calendrier - Animation for community dinners based on festival calendar



Nous remercions ENORMEMENT

Concept Chocolat (9256, Boivin, LaSalle, 514-750-1356) pour leur générosité ET leurs chocolats offerts pour les fêtes de St Valentin et Pâques !



We thank a lot **Concept Chocolat** (9256, Boivin, LaSalle, 514-750-1356) for their generosity AND their chocolates for St Valentin & Easter!

Mimi Beauregard vous invite à vous joindre à leur équipe pour le **Bingo** du mercredi soir à 19h au **720 Gamelin à LaSalle**

Nous adressons toutes nos condoléances aux familles, proches et amis des personnes décédées.
Our sympathies go to the families and friends of the deceased :

Madame Marion Fletcher
Mme Colombe Bergeron
Monsieur Alain Cloutier
Mme Jacqueline Lacroix



BONNE FETE !
HAPPY BIRTHDAY!
! FELIZ CUMPLEAÑOS !

Mme Romanelli	2 avril
Mme Cantin-Laframboise	4 avril
Mme Duclos	7 avril
Mme Messier	20 avril
Mme Legault	23 avril
Mme Laframboise	24 avril
Mme Massy	27 avril
Mme Coupal	9 mai
Mme Lemire	9 mai
Mme Girard	15 mai
M Deslaurier	20 mai
Mme Boisé	15 juin
M. Fortier	24 juin
Mme Guevremont	29 juin

Equipe du journal :

Maria Montejo
Christel Girard
Denis Durocher

English translation:

Mary Batten
Curtis D'Ettoire

Photos

Equipe ESL

Nous saluons les membres et les bénévoles au repos:
We say hello to our members and volunteers who are recovering:
M. Roy Gillespie
Mme Jane Christian
Mme Jacqueline Roy
Mme Pauline Massy
Mme Nicole Cantin
Mme Yolande Lemire
Mme Jeanne McFern
M. José Dias
Mme Ann Trotter

**Nos partenaires
Our partners**

