Meals on Wheels / La Popote roulante Ottawa

Au Volant

PLUS QU'UN SIMPLE REPAS!

Numéro 103 Juin 2020

Astuces pour les repas congelés

Saviez-vous qu'entre Apetito et TimeSaver, il y a 133 différents choix de repas? Cela vous donne une grande variété de repas pour satisfaire vos papilles gustatives et vos restrictions alimentaires. Voici de l'information sur la manipulation des repas congelés à partir du confort de votre demeure:

- Gardez les repas au congélateur. Les repas Apetito et TimeSaver doivent rester congelés jusqu'à ce que vous soyez prêts à les réchauffer. Il ne faut pas les décongeler à l'avance!
- Utilisez le micro-ondes ou le four. Les repas provenant de nos deux fournisseurs ont tous des instructions inscrites sur le dessus pour réchauffer, peu importe la méthode utilisée. Si vous utilisez le four, mettez une minuterie. Cela vous assurera que les repas sont cuits à la perfection et vous rappellera d'éteindre le four après l'avoir utilisé. Veuillez ne pas utiliser de four grille-pain pour réchauffer vos repas. Ce n'est pas sécuritaire.
- Les repas congelés peuvent être réchauffés dans les contenants dans lesquels ils sont. Assurez-vous de vérifier si la pellicule de plastique sur le dessus devrait rester sur le repas, être enlevée complètement ou simplement décollée de moitié. Vous pouvez transférer le repas dans une assiette si vous voulez une fois réchauffé. Veuillez être prudent étant donné que le repas sera chaud. Utilisez une mitaine de four pour ne pas vous brûler!
- Si vous ne pouvez pas manger le repas en entier, assurez-vous de le mettre au réfrigérateur dans un contenant ou en le couvrant d'une pellicule plastique pour qu'il soit encore bon plus tard quand vous voudrez le terminer.
- Si vous avez des questions à propos des instructions pour réchauffer les repas ou si vous voulez des recommandations de repas plus populaires, contactez-nous par courriel au service@mealsonwheels-ottawa.org ou par téléphone au 613-233-2424 . Nous serons heureuses de vous aider.

(ci-dessus) Le rôti de bœuf de TimeSaver (513) déposé dans une assiette. Ce repas comprend de tendres morceaux de rôti de bœuf dans une sauce brune et servi avec des fèves vertes et des pommes de terre rôties et assaisonnées.

Mise à jour du personnel

Alors que la Popote roulante continue de naviguer à travers la pandémie actuelle, nous avons accueilli du nouveau personnel pour nous aider au bureau alors que certains membres du personnel travaillent à partir de la maison. Nous avons retrouvé Diane pour l'été 2020 grâce à du financement d'Emplois d'été Canada. Margaret s'est aussi jointe à l'équipe pour nous aider durant cette crise de la COVID-19. Nous sommes très heureuses d'avoir de l'aide supplémentaire en ces temps incertains.

Factures électroniques

Avez-vous déjà adopté une méthode de paiement sans contact? Alors que nous acceptons encore les mêmes méthodes de paiement qu'auparavant, nous encourageons ceux qui le peuvent à faire le changement. Veuillez nous contacter pour demander à recevoir votre facture par courriel ou pour vous informer sur les autres méthodes de paiement. Nous acceptons actuellement:

- Virement interac
- Cartes de crédit (Visa/MasterCard)
- Paiement préautorisé
- Chèque (les chèques postdatés ne sont pas acceptés)
- Mandat poste
- Argent comptant (à nos bureaux seulement)

  *veuillez noter que nos bénévoles ne peuvent PAS accepter de paiements.

DATES IMPORTANTES

1 juillet: fête du Canada
- Aucune livraison

3 août: fête civique
- Aucune livraison

7 septembre: fête du Travail
- Aucune livraison

670 rue Albert, Ottawa ON K1R 6L2 Tél 613-233-2424 Téléc 613-232-3029 Courriel: service@mealsonwheels-ottawa.org Web: www.mealsonwheels-ottawa.org
Facebook: www.facebook.com/mealsonwheelsottawa Twitter: www.twitter.com/MOWOttawa Numéro de bienfaisance: 11898 1778 RR0001

Rappel sur l'éloignement physique

Même si le soleil brille, les arbres sont en fleurs et les gens commencent à plus sortir dehors, il est toujours très important de se rappeler de garder deux mètres de distance avec les autres alors que la loi municipale est toujours active. Pour assurer la santé de nos clients et de nos bénévoles, nous vous demandons de respecter les règles encouragées par la Santé publique d'Ottawa pour réduire le risque d'être exposé au virus de la COVID-19. Merci de votre coopération durant cette pandémie. Si vous avez des questions à propos de l'éloignement physique durant votre livraison de la Popote roulante, contactez-nous.

Bienvenue à nos nouveaux bénévoles

Avez-vous remarqué de nouveaux visages? Nous avons eu énormément de soutien de la part de membres de la communauté qui étaient prêts à donner de leur temps pour nous aider en ce temps de crise. La majorité de nos bénévoles âgés de 65 ans et plus ont dû arrêter temporairement de faire du bénévolat pour répondre aux recommandations de la Santé publique d'Ottawa. Malgré le fait que nos anciens bénévoles nous manquent, nous sommes heureuses de voir de nouveaux visages souriants, des gens dévoués à aider pour livrer des repas nutritifs à nos clients. Alors que toutes les routes partent du centre The Good Companions où nos bureaux sont situés, quelques-uns de nos bénévoles habituels sur vos routes ont peut-être dû changer de partie de la ville où ils livrent. Nous comprenons que cela peut être difficile pour certains clients et bénévoles étant donné que nous aimons tous la routine. Ne vous en faites pas, ces bénévoles reviendront aussitôt qu'il sera sécuritaire de le faire et ils vous ont manqué aussi!

CANADIENS BRANCHÉS

Canadiens Branchés est une organisation à but non lucratif fondée à Ottawa en 2018. L'organisation utilise une approche d'apprentissage personnalisée axée sur la pratique pour en apprendre plus sur la technologie. Des bénévoles très à l'aise avec les technologies sont jumelés à des clients aînés. En travaillant ensemble, en tête-à-tête ou dans le cadre d'ateliers de groupe, les partenaires s'attaquent aux diverses difficultés technologiques du client. Canadiens Branchés a suspendu ses programmes en personne en raison de la pandémie actuelle pour assurer la sécurité et le bien-être de leurs clients et de leur équipe. Par contre, ils s'engagent à aider leurs clients à rester en contact avec leurs amis et leurs bien-aimés, surtout durant ces temps difficiles. Ils offrent de l'assistance à distance par téléphone ou en ligne. Pour en apprendre davantage, visitez leur site Internet: www.connectedcanadians.ca/fr/accueil .

Être à jour

Alors que nous essayons de vous donner de l'information concernant cette crise dans des délais raisonnables, nous savons qu'il peut y avoir du retard avec la poste et que certains clients préfèrent aller en ligne. Pour plus d'information sur la Popote roulante et la manière dont nous collaborons avec nos partenaires dans la communauté durant cette pandémie, visitez notre site Internet ou nos pages sur les médias sociaux :(Facebook, twitter, et Instagram).

www.mealsonwheels-ottawa.org/fr
@MealsonWheelsOttawa
@MOWOttawa
@OttawaMealsonWheels

Bonjour, printemps!

ABEILLES
AMIS
FAMILLE
FLEUR
FLORAISON
MARGUERITE
PLUIE
PROMENADE
SOLEIL
PROMENADE

R	A	Z	C	V	R	Q	I	R	S	X	L	U	E	G
F	C	P	U	F	W	X	P	I	G	W	Q	W	P	Y
Z	L	R	B	K	G	V	Q	Q	Q	N	D	N	I	E
M	V	O	E	I	V	N	G	L	A	N	Q	M	L	R
N	R	M	R	P	D	F	S	G	I	Z	E	K	U	P
X	B	E	E	A	M	A	R	G	U	E	R	I	T	E
N	U	N	U	K	I	U	E	A	B	H	L	A	F	D
P	V	A	Q	N	X	S	B	T	U	M	V	O	E	T
N	H	D	W	O	P	E	O	Z	F	S	Z	I	S	I
T	L	E	Z	A	I	C	R	N	I	R	U	I	A	H
Y	G	N	F	L	M	E	B	E	L	L	I	M	A	F
W	E	S	L	G	X	I	N	L	P	Z	M	X	H	U
F	M	E	M	P	Q	Q	S	T	X	S	S	T	E	H
F	S	Z	P	B	Z	Q	A	U	W	A	F	Q	M	Y
E	S	L	P	Z	F	F	L	E	U	R	M	L	T	E