



Meals on Wheels / La Popote roulante Ottawa

Au Volant

PLUS QU'UN SIMPLE REPAS!

Numéro #105

Décembre 2020

Changements au menu de repas congelés

Apetito a apporté ses changements annuels au menu en y ajoutant huit nouveaux plats principaux. Pour leur faire place, sept plats principaux et une soupe ont été retirés du menu.

Nouveaux repas:

- 12177—Poulet au cari sucré
- 12180—Pâtes au poulet - sauce rosée
- 12179—Riz jambalaya au poulet et chorizo
- 12181—Porc - sauce aigre-douce
- 12184—Bœuf - sauce au poivre
- 12178—Bœuf style oriental
- 12183—Boulette de bœuf à la sauce BBQ
- 12182—Casserole de riz et légumineuses à la mexicaine

Repas enlevés du menu:

- 12163—Poulet au cari
- 12165—Poulet - sauce ranch
- 12159—Penne et poulet à la florentine
- 12073—Tourtière
- 12157—Ragoût de steak et patates
- 12153—Casserole de brocoli, champignons et riz
- 93352—Tomates & lentilles

Comme d'habitude, nous avons fait parvenir le nouveau menu aux clients à qui nous avons livré des repas au cours des dernières semaines. Si vous ne l'avez pas reçu ou souhaitez en obtenir un autre exemplaire, veuillez nous appeler (613-233-2424) ou nous envoyer un courriel (service@mealsonwheels-ottawa.org).



Consultations pour les repas congelés

De nombreux clients sont passés des repas chauds aux repas congelés au cours de la pandémie, et nous comprenons que la liste des options offertes par le programme des repas congelés peut être quelque peu intimidante. Nous sommes heureux d'offrir un nouveau service à nos clients: des consultations pour les repas congelés!

Les clients peuvent prendre rendez-vous avec la coordonnatrice des projets, Kate Uffen, pour passer en revue le menu et poser toutes les questions qui leur viennent à l'esprit. Si vous ne savez pas par où commencer, recherchez des recommandations d'options populaires ou voulez en apprendre plus sur la composition des



repas en raison de restrictions alimentaires, vous pouvez demander une consultation pour les repas congelés.

Les consultations durent de 15 à 30 minutes et les réservations sont effectuées en fonction de la disponibilité. Pour prendre rendez-vous, veuillez communiquer avec Kate en appelant au 613-233-2424 ou en envoyant un courriel à service@mealsonwheels-ottawa.org.

DATES IMPORTANTES

- 24 décembre:** La veille de Noël
- Livraison comme d'habitude
- 25 décembre:** Le jour de Noël
- Aucune livraison régulière
- Repas de Noël (offert sur demande)
- 26 décembre:** Le lendemain de Noël
- Aucun repas
- 28 décembre:** Le lendemain de Noël (observé)
- Aucun repas
- 31 décembre:** La veille du Jour de l'An
- Livraison comme d'habitude
- 1 janvier:** Jour de l'An
- Aucun repas
- 15 février :** Jour de la famille
- Livraison comme d'habitude

Repas de Noël

Bien que notre programme de repas habituel soit fermé pour Noël, nous sommes heureux d'annoncer que nous avons pris des dispositions pour livrer un repas le 25 décembre. En raison de la pandémie de COVID-19, les plats seront légèrement différents cette année. Au lieu d'un repas chaud, un repas congelé de dinde avec tous les accompagnements sera distribué. Nous continuerons également à maintenir une distance physique lors des livraisons pour assurer la santé et la sécurité de tous nos clients et bénévoles.

Si vous êtes seul cette journée-là, si vous n'avez personne pour vous apporter un repas ou si vous ne pouvez pas passer la période de Noël sans recevoir un repas à la maison, veuillez commander un repas en appelant au bureau au 613-233-2424 ou en envoyant un courriel à service@mealsonwheels-ottawa.org d'ici le 16 décembre.

Livraison des repas durant l'hiver

Pendant la saison hivernale, notre équipe dévouée de bénévoles s'efforce d'éviter que nos services soient interrompus. Toutefois, dans certaines conditions météorologiques difficiles, il se peut que nous ne puissions pas nous rendre à chaque domicile. Veuillez garder des aliments non périssables à portée de main en cas d'urgence.

Nous suggérons de garder en réserve les produits suivants:

- Conserves (poisson, fruits, légumes, soupes)
- Collations comme des barres céréalières, du beurre d'arachide et des craquelins
- Eau potable
- Fruits et noix séchés
- Céréales sèches

Veuillez à dégager votre entrée et vos marches pour assurer la sécurité de nos bénévoles. Si vous avez de la

Mots cachés - Thème hivernal

BLANC
BOTTES
CHOCOLAT CHAUD
FROID
GLAÇON
HIVER
PAIN D'ÉPICE
PATINAGE
RAQUETTE
SKI
TUQUE
VACANCES

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



difficulté à déneiger régulièrement, vous pourriez envisager de contacter le Programme **Snow-Go**. Coordonné par des organismes de services de soutien communautaire de la ville d'Ottawa, le programme relie les aînés et les adultes ayant un handicap avec des entrepreneurs indépendants qui les aident à enlever la neige et la glace de leur entrée.

Les aînés à faible revenu ou les adultes ayant un handicap peuvent avoir droit à une réduction de tarif dans le cadre du **Programme d'aide Snow-Go**. Pour obtenir plus de détails sur ces programmes ou trouver un entrepreneur dans votre région, appelez le 311 ou visitez la page <https://ottawa.ca/fr/famille-et-services-socials/personnes-agees/aide-la-maison>.

Horaire de livraison des repas congelés

Veuillez noter qu'il y aura des changements à l'horaire de commande et de livraison des repas congelés en décembre en raison de la période des Fêtes.

Livraisons du mardi (l'ouest de la ville)

Il n'y aura pas de livraison de repas congelés le mardi 29 décembre. Les clients devraient songer à commander des repas supplémentaires pour la livraison du mardi 22 décembre. Veuillez effectuer vos commandes avant 10 h, comme d'habitude, le mardi 15 décembre. Pour la livraison du mardi 5 janvier, nous devons recevoir vos commandes plus tôt. Veuillez commander avant 10 h, le jeudi 24 décembre.

Livraisons du vendredi (l'est de la ville)

Il n'y aura pas de livraison de repas congelés le vendredi 1er janvier. Les clients devraient songer à commander des repas supplémentaires pour la livraison du jeudi 24 décembre (qui aura lieu le jeudi en raison de la fête de Noël). Veuillez effectuer vos commandes avant 10 h, comme d'habitude, le vendredi 18 décembre. Pour la livraison du vendredi 8 janvier, nous devons recevoir vos commandes plus tôt. Veuillez commander avant 10 h, le jeudi 31 décembre.