

Bulletin de l'équipe de prorogation

DANS CE NUMÉRO:

Activités de novembre	1
Le cancer du poumon	2
Recettes	3
Après-midi d'art	4
Lunch & Learn	5

Staff Directory

Supportive Independent
Living Program
Coordinator
Lana Duss
613-729-0911 ext. 40
lana@brucehouse.ca

REST Program
Coordinator/
Support Worker
Sam Taylor
613-729-0911 ext. 22
sam@brucehouse.ca

Program Support &
Development
Coordinator
Ayan Jama
613-729-0911 ext. 31
ayan@brucehouse.ca

402-251 Bank St.
Ottawa, ON
K2P 1X3
613-729-0911

Heures d'ouverture de l'équipe de programmation sur rendez-vous

Lundis et jeudis de 10h à 16h

(fermé pour le déjeuner de 12h15 à 13h00)

Vendredis 9h30-12h30

Activités à Ottawa

Ottawa Comic-con: Édition des fêtes 2019!

Le 9 novembre 11 h 00 - 18 h 00

Centre EY 4899, ch. Uplands

Entrée gratuite

BD, objets de collection, cosplay et magasinage des Fêtes !

Ottawa Bad (Cheesy) Movie Nights

Le 14 novembre 18 h 30 - 20 h 30

Succursale principale, Bibliothèque publique d'Ottawa

120, rue Metcalfe

Entrée gratuite



Faits au hasard

Les doritos sont inflammables et peuvent être utilisés comme bois d'allumage.

En moyenne, une personne passe six mois de sa vie à attendre que les feux rouges deviennent verts.

La fonte des glaciers produit un son pétillant appelé "bergly seltzer".

Les Coréens du sud sont 4 cm plus grands que les Coréens du nord.

Mois de sensibilisation au cancer du poumon

Le cancer du poumon est le cancer le plus souvent diagnostiqué au Canada (à l'exclusion des cancers de la peau non mélanomes).

On estime qu'en 2019 :

- - 29 300 Canadiens recevront un diagnostic de cancer du poumon.
- - Il représente 26 % de tous les décès par cancer en 2019.
- - En moyenne, 80 Canadiens recevront un diagnostic de cancer du poumon chaque jour.
- - En moyenne, 58 Canadiens meurent chaque jour du cancer du poumon.

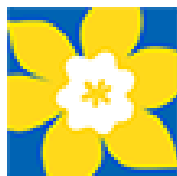
Le cancer du poumon peut ne causer aucun signe ou symptôme à ses premiers stades. Les signes et symptômes apparaissent souvent au fur et à mesure que la tumeur se développe et provoquent des changements dans l'organisme tels qu'une toux ou un essoufflement.

Les signes et symptômes comprennent :

- - une toux qui s'aggrave ou ne disparaît pas
- - essoufflement
- - respiration sifflante
- - douleur à la poitrine qui est toujours ressentie et qui s'aggrave avec la respiration profonde ou la toux
- - sang dans le mucus craché des poumons
- - infections pulmonaires comme la bronchite ou la pneumonie qui ne s'améliorent pas ou qui reviennent sans cesse
- - perte de poids
- - épuisement
- - enrouement ou autres changements de voix
- - difficulté à avaler
- - poumon affaissé
- - ganglions lymphatiques plus gros que la normale dans le cou ou au-dessus de la clavicule
- - accumulation de liquide autour des poumons (épanchement pleural)
- - douleurs osseuses
- - casse-tête
- - faiblesse

D'autres problèmes de santé peuvent causer les mêmes symptômes que le cancer du poumon. Assurez-vous de vérifier auprès de votre médecin si vous présentez l'un de ces symptômes.

Pour en savoir plus, consultez <https://www.cancer.ca/>



**Canadian
Cancer
Society**

Biscuits au beurre d'arachide 3 ingrédients

- 1 tasse de beurre d'arachide
- 1 tasse de sucre blanc
- 1 œuf

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 degrés F (175 degrés C). Tapisser les plaques à pâtisserie de papier parchemin.
2. Mélanger le beurre d'arachide, le sucre blanc et l'oeuf. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Déposer des cuillerées de pâte sur la plaque à pâtisserie préparée. Cuire au four à 350 degrés F pendant 6 à 8 minutes. Ne pas trop cuire ! Ces biscuits sont meilleurs lorsqu'ils sont encore mous et à peine dorés sur le fond.



Biscuits au sucre 3 ingrédients

- 1/3 tasse de sucre
- 1 bâtonnet plus 2 cuillères à soupe de beurre salé
- 1 tasse de farine tout usage
- Pépites de chocolat (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 325°.
2. À l'aide d'un batteur électrique, battre le sucre et le beurre en fouettant les deux jusqu'à ce que le beurre soit presque blanc et que le mélange soit léger et mousseux, presque comme un glaçage légèrement granuleux, puis ajouter la farine.
3. Façonner les biscuits en boules de 1 po, en les plaçant à environ 2 pouces l'un de l'autre sur une plaque à pâtisserie. Si vous utilisez des pépites, aplatissez les biscuits en forme de disque et garnissez-les de pépites.
4. Cuire au four de 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce que les bords des biscuits soient légèrement dorés.



Après-midi d'art



Joignez-vous à nous !

Le jeudi, 21 novembre 2019

De 13 h à 16 h

Bureaux de Bruce House

251, rue Bank, suite 402

RSVP: Sam

613-729-0911 ext. 22

Déjeuner-causerie



Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées POSPH

Joignez-vous à nous !

**Le jeudi 28 novembre 2019
De 13 h à 16 h**

**Bureaux de Bruce House
251, rue Bank, suite 402**

**RSVP: Lana ou Ayan
613-729-0911 ext. 40 or 31
lana@brucehouse.ca
ayan@brucehouse.ca**



Heures d'ouverture de l'équipe de programmation sur rendez-vous

**Lundis et jeudis de 10h à 16h
(Fermé pour le déjeuner de 12h15 à 13h00)
Vendredi 9h30-12h30**

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Office Closed Remembrance Day	12	13 Staff meeting 10 to 12 Community Kitchen 4-8	14	15	16
17	18	19	20 Staff Development Office Closed	21 Art Afternoon 1 to 4	22	23
24	25	26	27	28 Lunch & Learn 1 to 4	29	30

Merci de nous avoir lus !