

## Program Team Newsletter

### DANS CE NUMÉRO:

Bal de Neige	1
Le deuil	2
Recette	3
Après-midi d'art	4
Soirée de BINGO	5
Calendrier	6

### Bottin du personnel

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

REST Program  
Support Worker Dave  
Cavana 613-729-0911  
ext. 24  
dave@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 du programme (sur rendez-vous)

Lundi - jeudi 10h-16h  
(fermé pour le déjeuner de 12h15 à 13h)  
Vendredi 9h30-12h30

Le festival **Bal de Neige** à Ottawa,  
Du 31 janvier au 17 février 2020 !

Il s'agit d'un événement annuel gratuit, avec des sculptures de glace, du patinage sur le canal Rideau et de nombreuses autres activités intérieures et extérieures mettant en valeur la diversité culturelle, artistique et culinaire du Canada !

<https://www.ottawatourism.ca/ottawa-insider/winterlude/>



### Au hasard des faits

- La ville la plus enneigée du monde se trouve au Japon. La ville d'Aomori, dans le nord du Japon, reçoit plus de neige que toute autre grande ville de la planète. Chaque année, les citoyens sont bombardés de 312 pouces, soit environ 26 pieds de neige en moyenne. (7,9 mètres !!)

- Comme les Romains utilisaient la lumière du jour et l'obscurité pour déterminer l'heure, une heure était de 45 minutes en hiver et de 75 minutes en été.

## Faire face au deuil

### Entourez-vous de personnes qui se soucient de vous

Il peut s'agir d'amis et de membres de la famille, ou de groupes de soutien (en ligne ou en personne) composés de personnes qui vivent également une perte.

### Laissez-vous aider

Ils peuvent passer plus de temps avec vous, afin que vous ne vous sentiez pas aussi seul, ou ils peuvent vous donner plus de temps et d'espace pour traiter vos sentiments. Si un ami ou un membre de votre famille fait quelque chose de particulièrement utile, dites-le lui.

### Reportez les décisions importantes, dans la mesure du possible

Le deuil demande beaucoup de patience. Vous pouvez bien mieux prendre des décisions importantes dans la vie quand vous vous sentez à nouveau vous-même. Prenez le temps de vous adapter à votre perte.

### Envisagez aller chercher du counseling en matière de deuil

Parler à un conseiller, en tête-à-tête, peut vous aider à surmonter votre peine. Les groupes de thérapie peuvent aussi vous aider. Pour trouver ce qui vous convient le mieux, parlez à votre médecin et/ou à vos amis et aux membres de votre famille qui ont bénéficié d'un soutien psychologique pour un deuil. Vous pouvez également vous adresser à votre église, votre mosquée ou votre synagogue, aux hôpitaux et/ou aux hospices locaux pour obtenir des recommandations. N'oubliez pas que c'est un signe de force, lorsque vous demandez de l'aide.

Chaque personne est unique, et chaque relation l'est aussi. Trouvez ce qui fonctionne pour vous et soyez patient avec vous-même et avec le processus de deuil.



## Cuisses de Poulet Teriyaki

- 3 livres de cuisses de poulet désossées et sans peau
  - 3/4 de tasse de sucre
  - 3/4 de tasse de sauce soja à teneur réduite en sodium
  - 1/3 de tasse de vinaigre de cidre
  - 1 gousse d'ail, hachée
  - 3/4 cuillère à café de gingembre moulu
  - 1/4 de cuillère à café de poivre
  - 4 cuillères à café de fécule de maïs
  - 4 cuillères à café d'eau froide
  - Riz cuit chaud, facultatif
- 
- - Placez le poulet dans une mijoteuse de 4 ou 5 pintes. Dans un petit bol, mélangez le sucre, la sauce soja, le vinaigre, l'ail, le gingembre et le poivre ; versez sur le poulet. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 4 à 5 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
  - - Déposez le poulet sur un plat de service ; gardez au chaud. Transférer le jus de cuisson dans une petite casserole ; écumer la graisse. Portez le jus de cuisson à ébullition. Dans un petit bol, mélangez la fécule de maïs et l'eau froide jusqu'à ce que le mélange soit lisse ; ajoutez le jus de cuisson. Remettre à ébullition ; cuire et remuer pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à épaississement. Servez avec le poulet et, si vous le souhaitez, du riz.





**Joignez-vous à nous !**

**Jeudi 20 février 2020**

**13h00 à 16h00**

**Bruce House office**

**251, rue Bank Suite 402**

**RSVP: Sam**

**613-729-0911 ext. 22**



## Soirée de Bingo



**Joignez-vous à nous !**

**Mercredi 26 février 2019  
17h00 à 20h00**

**Bruce House office  
251, rue Bank Suite 402**

**RSVP: Lana or Ayan**

**613-729-0911 ext. 40 or 31  
lana@brucehouse.ca  
ayan@brucehouse.ca**



## Heures d'ouverture de l'équipe du programme, sur rendez-vous

Lundi - jeudi 10h-16h  
 (Fermé pour le déjeuner de 12h15 à 13h)  
 Vendredi 9h30-12h30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2	3	4	5 <i>Staff meeting</i> <i>10am to 12pm</i>	6	7	8
9	10	11	12 <i>Community Kitchen</i> <i>4pm to 8pm</i>	13	14	15
16	17 <i>Office Closed</i> <i>Family Day</i>	18	19	20 <i>Art &amp; Lunch</i> <i>1pm to 4pm</i>	21	22
23	24	25	26 <i>Bingo Night Social</i> <i>5pm to 8pm</i>	27	28	29