

RÉCEPTION DU NOUVEL AN

09

Conseiller Tim Tierney, conseillère Stéphanie Plante, la députée provinciale Lucille Collard, conseiller Rawlson King et la députée fédérale Mona Fortier ont fêté la nouvelle année.



WE SELL REAL ESTATE

EXIT Realty Eastern Ontario
 BUYING OR SELLING
 Call A.J. Plant Broker
 at 613-266-4911.

10,000 NEW SOCKS



(Photo: Langar for Hunger social media)

This past December 2023 was the 8th SOXBOX Campaign organized by Langar for Hunger (U Foundation) and they were able to raise over 10,000 pairs of new socks.

A Langar for Hunger volunteer, back in 2016, was at the Ottawa Mission and he noticed that some needy people were sitting outside with damaged boots and wet socks. The Mission staff mentioned that socks are a very desirable item they always need.

Homeless individuals are always walking

for their food, shelter, clothing and employment.

Over the past eight years the SOXBOX Campaigns collected over 40,000 pairs of new socks that went to the Ottawa Mission, Carling Family Shelter, O'Connor Women's shelter, Shepherds of Good Hope, etc.

"It doesn't cost much," said Balwinderjit Singh Kapoor, a volunteer with Langar for Hunger/SOXBOX campaigns.

"When you buy your groceries, you can pick up one extra pair of socks. This will

have a big impact in someone's life. Might even save it," added Singh Kapoor.

"It was -24 C° or so recently and even as we were sitting in the car with the heat turned on, we felt the cold so just imagine those who are outside," said Parbhjot Grover, volunteer.

For more information or if you would like to volunteer in future Langar for Hunger Projects, please contact them via social media @langarforhunger or by E-Mail at: ufoundation@outlook.com

SWEET HONEY

3

CLUB CRÉACTIVITÉ

8

Nous célébrons chaque vie de façon unique
DEPUIS PRÈS DE 100 ANS

Depuis des générations, nous sommes engagés à fournir un service exceptionnel à chaque famille que nous servons.

L'équipe de Racine, Robert & Gauthier vous souhaite une Bonne et Heureuse Fête de la Famille le 19 février prochain, et vous offre les plus sincères vœux de réconfort, d'amour et de santé.

ANNIE LEFEBVRE
 Gérante de location

Dignité
 CHAQUE DÉTAIL COMPTE

MAISON FUNÉRAIRE RACINE, ROBERT & GAUTHIER FUNERAL HOME 180 CH. MONTREAL RD, OTTAWA, ON K1L 1B4 613-241-3680

PRIX BERNARD-GRANDMAÎTRE

L'ACFO Ottawa présentera son 24^e Gala des prix Bernard-Grandmaître, à la Maison de la francophonie d'Ottawa (2720, chemin Richmond) le samedi 2 mars. Une réception cocktail est prévue dès 18 h. La remise de prix débutera à 19 h et sera suivie d'une deuxième réception cocktail.

L'achat de billets s'effectue au [https://acfoottawa.square.site/product/ga-](https://acfoottawa.square.site/product/ga-lapbgm/49)

lapbgm/49 et pour l'achat de plus de 10 billets prière d'envoyer un courriel au : info@acfoottawa.ca

L'an dernier, soulignons brièvement que c'est Mathieu Fleury qui avait remporté le Prix Bernard-Grandmaître et notre ZAC Vanier avait remporté le Laurier Organisme de l'année.

NOUVEAU DIRECTEUR GÉNÉRAL À L'ACFO OTTAWA

Le président de l'Association des communautés francophones d'Ottawa (ACFO Ottawa), Éric Barrette, a annoncé, l'automne dernier, la nomination de Diego Elizondo au poste de directeur général de l'organisme.

Originaire du quartier Orléans de la ville d'Ottawa, Diego Elizondo incarne un engagement exceptionnel envers la communauté franco-ontarienne. Cumulant près de 15 ans d'implication bénévole et professionnelle au sein du tissu associatif, M. Elizondo apporte une richesse d'expérience et une passion contagieuse à son nouveau rôle au sein de l'ACFO Ottawa.

Avant de prendre les rênes de l'ACFO Ottawa, Diego Elizondo a joué des rôles essentiels au sein de plusieurs organisations clés de la communauté franco-ontarienne. Parmi ses contributions notables, mentionnons son travail à l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario (AFO), au Réseau du patrimoine franco-ontarien (RPFO) et au

Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques (CFORP). Son dévouement et ses compétences ont laissé une empreinte indélébile sur ces institutions, renforçant leur impact et leur portée.

Diego Elizondo est un fier diplômé de l'Université d'Ottawa, où il a obtenu des diplômes en histoire et en science politique. Cette formation académique solide, combinée à son expérience sur le terrain, fait de lui un leader éclairé capable de guider l'ACFO Ottawa vers de nouveaux sommets.

Éric Barrette, président de l'ACFO Ottawa, se dit confiant que Diego Elizondo saura apporter une vision novatrice et un leadership dynamique à l'organisation. « Nous sommes ravis d'accueillir Diego à la tête de l'ACFO Ottawa. Son engagement profond envers la communauté franco-ontarienne et son expérience diversifiée font de lui le candidat idéal pour conduire notre organisation vers l'avenir », a déclaré M. Barrette.



Barrhaven \$624,900

OPEN TO OFFERS! QUICK CLOSING! AMAZON & COSTCO just around the corner!

Painted & upgraded 2022. Spacious foyer. 3 beds, 1.5 baths. Bright & sunny eat-in kitchen w/quartz counters, newer flooring & Patio dr. L shaped dining/living rm w/2nd patio dr. Upgraded lighting. Quality carpeting (2022). LL fam rm w/gas F.P. laundry rm reno (2022) modern laundry tub, handy cabinet, vinylfloors & lge window. Sep storage rm w/tons of shelving. Priv. fenced yard w/shed, patio & AG pool. Sanderson ROOF 2020, 25yr warranty.



SUZANNE ROBINSON
Real Estate Broker
613-837-8833
613-291-2121

21

**BUYERS WANTED!
THINKING OF SELLING?
ACHETEURS RECHERCHÉS!
VOUS VOULEZ VENDRE ?**

Century 21 Action Power Team Ltd.

Opening doors for you Laissez-nous vous ouvrir des portes



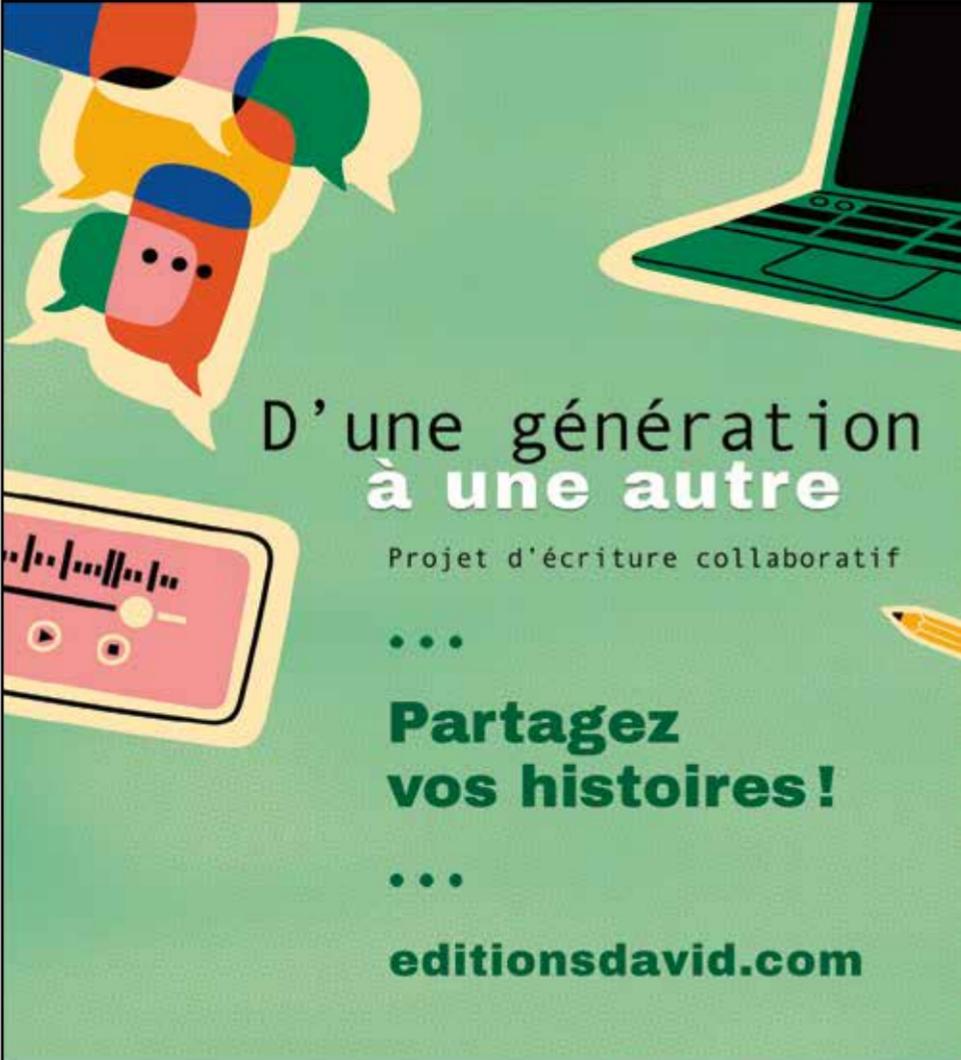
Real Estate Law - Droit Immobilier
Estate Protection - Planification Successorale
Notary Public - Services de Notaire

GP
GUERTIN POIRIER
AVOCATES/LAWYERS

16 av. Beechwood Avenue, Suite 203
Ottawa, Ontario K1L 8L9

Please call us or visit our website /
Appelez-nous ou visitez notre site web:
613-744-4488
<https://guertinpoirierlaw.ca/>

*Let's get to the heart of your deal
Allons au coeur de votre transaction*



**D'une génération
à une autre**

Projet d'écriture collaboratif

...

**Partagez
vos histoires!**

...

editionsdavid.com

Une initiative des Éditions David, avec l'appui du Fonds d'action culturelle communautaire du ministère du Patrimoine canadien et du programme Ottawa bilingue, avec la collaboration de plusieurs organismes culturels et communautaires d'Ottawa et de l'Est ontarien.

David CanadaEl OTTAWA ORFO FARFO VIVRE APFFO RAFO

AMO-NODJIMO AVAILABLE AT ODAWA

Amo-Nodjimo could be translated as *The bees that heal*, and they have lots of honey available at Odawa's Native Friendship Centre at the 815 St. Laurent front reception area.

The honey jars can be bought for \$15 a jar or two for \$25.

Odawa started a Healing and Wellness Bee Keeping Project some four years ago.

"You are not only buying great honey - you are also contributing to finance an Indigenous Youth Wellness Program," said Jennifer Kohoko, Healing and Wellness Coordinator at Odawa.

They partnered with a company called Gees Bees near Richmond, a town just south of Ottawa.

"We will bring kids from the city and initiate them to the life of a bee and everything that happens in a hive," said Kohoko.

"The kids really get excited when it's time to wear the white protective suit with the big mask and the gloves," added Kohoko.

Apart from the honey in its liquid form the kids also learn about the other products that can be fabricated and commercialized such as bees wax, candles and lip balm.



Jennifer Kohoko

A queen bee will lay some 1,500 eggs a day.

In 2024, they are looking at expanding their horizons with *My Gardening Program* in Perth, Ontario.

MML REÇOIT UN DON DES CHEVALIERS DE COLOMB

Le Grand Chevalier, M. Jacques Lindsay, des Chevaliers de Colomb conseil 5571 tenait à donner un coup de pouce à Maison Marie-Louise (MML) au 235, avenue Ste-Anne. Ceci s'est tout simplement traduit par un don de 1 000 \$.

« Un gros merci à l'organisme MML pour tout ce que vous faites dans notre communauté de Vanier. Je ne pouvais rester insensible lorsque j'ai constaté tout le bien que vous faisiez autour de vous pour les familles de notre communauté », a expliqué Jacques Lindsay, Grand Chevalier conseil 5571.

MML

MML est une maison de quartier francophone qui, par son accueil et ses activités, soutient et outille les foyers dans leur cheminement.

MML est un milieu sûr qui offre un environnement chaleureux, compatissant et sans jugement où chaque personne est vue, entendue et valorisée.

MML est reconnue pour son engagement à l'épanouissement des foyers de Vanier et à la création d'un vivre ensemble harmonieux.

À MML, ils vont aider les familles de Vanier et des environs qui traversent un moment difficile ou qui viennent tout juste d'em-



De gauche à droite : Jacques Lindsay en compagnie de Ginette Gratton, directrice générale, MML. À l'instar de M. Jacques Lindsay, il est possible de faire un don en visitant le site : <https://maisonmarielouise.org>

ménager dans leur premier logement en leur fournissant des objets de première nécessité qu'ils ont en boutique : de la vaisselle, des casseroles et chaudrons, de la literie, des petits appareils ménagers, des rideaux, des vêtements, etc.

Parents... cœur à cœur

Parents... cœur à cœur est un programme à MML les jeudis de 13 h à 14 h 30 qui offre une pause jasette aux parents. Ils pourront parler, partager les défis auxquels ils font face et être écoutés sans être jugés. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Il n'y a pas de frais et café et thé seront servis.

Êtes-vous prêt à vendre?

Rencontrez Le Groupe Guénette... vous serez heureux de l'avoir fait!

NÉ ET ÉLEVÉ À *Vanier*

Serious about selling?

Interview The Guenette Group... you'll be glad you did!

BORN & RAISED IN *Vanier*



RE/MAX
HALLMARK REALTY GROUP
RAISING THE BAR

(613) 701-5511
hello@theguenettegroup.com

Serge Guénette
REALTOR® | Agent immobilier

PERSPECTIVES VANIER
C.P. 79133 RPO Vanier
Vanier (Ontario)
K1L 1A1
Téléphone : 613 746-4339
info@perspectivesvanier.com
www.cscvanier.com

PERSPECTIVES VANIER
P.O. Box 79133 RPO Vanier
Vanier, Ontario
K1L 1A1
Telephone : 613 746-4339
info@perspectivesvanier.com
www.cscvanier.com

Comité de direction
Management Committee
Pauline Tessier-Chabot, Présidente
Euclide Pierre,
Secrétaire-Trésorier

Directeurs/Directors
Thérèse Goneau
AJ Plant
Michel Fortin
Barra Thiom
Johanne Leroux

Journaliste coordonnateur
Journalist Coordinator
Christian Marcoux

Révisseur des textes
francophones
Jeanne Guibord

Révisseur des textes anglophones
English Proofreader
Sam C. Lab

Conception graphique
Graphic Design
Louise Lapalice

Publicité
Advertising
Lyne Bissonnette
Téléphone /
Telephone : 613 746-4339
pub@perspectivesvanier.com

Distribution
8000 exemplaires / copies

Imprimerie
Printer
Winchester Print & Stationery

Lyne Bissonnette
Annonces nationales/
National Ads :
613 746-4339

PROCHAINE ÉDITION

Échéancier pour la
publicité et pour les textes :
Le 1 mars 2024
Distribution : Entre le 13 et
le 18 mars 2024

NEXT ISSUE

Deadline for
advertising and articles:
March 1, 2024
Delivery: From March 13
to March 18, 2024

LES INTERDICTIONS DE STATIONNEMENT EN HIVER

Les interdictions de stationnement sont créées afin de soutenir les opérations hivernales et la décision de les appliquer n'est pas prise à la légère. Cela n'arrive que lorsque les conditions météorologiques exigent des équipes de voirie qu'elles mettent les bouchées doubles pour déneiger ou épandre des abrasifs afin de rendre nos routes et nos trottoirs moins glissants.

Les équipes d'opérateurs peuvent dégager plus efficacement les routes et les puisards de rue quand il y a aucune voiture sur la chaussée. L'hiver dernier, l'interdiction de stationnement a été décrétée à huit reprises entre novembre 2022 et avril 2023.

Les interdictions hivernales de stationnement la nuit sont en vigueur de 19 h à 7 h le lendemain. La Ville s'efforce de les annoncer aux résidents à 9 h le matin de la journée où elle entrera en vigueur. Les interdictions de stationnement le jour, qui sont en vigueur de 10 h à 19 h, sont habituellement annoncées aux résidents vers 15 h 30 la veille, sauf en cas de conditions météorologiques extrêmes.

Voici cinq endroits où peuvent se stationner les résidents pendant une interdiction hivernale de stationnement : Parc Strathcona au

25, chemin Range, Parc du Docteur-John au 300, promenade Den Haag, Aréna Earl-Armstrong au 2020, rue Ogilvie, Parc Jules Morin, 400, rue Clarence est et Aréna de Côte-de-Sable au 60, avenue Mann.

Pour recevoir les alertes d'interdiction de stationnement, inscrivez-vous sur le site de cyberabonnement au <https://forms.ottawa.ca/fr/form/esubscriptions/signup-form> ou suivez la ville sur la plateforme X et sur Facebook.

Voici deux exemples qui sont survenus l'hiver dernier. Le premier a été déclaré en décembre lors d'une tempête comprenant de la neige, de la pluie, de forts vents et des températures qui fluctuaient. Le deuxième a été déclaré en avril, lors de la tempête de verglas. Les deux événements ont obligé les employés à travailler de longues heures pendant les vacances. Pourquoi ne pas leur faire un sourire ou leur envoyer la main la prochaine fois que vous les croisez afin de leur réchauffer le cœur pendant notre froid hivernal.

Lorsqu'une opération de déneigement est prévue, des panneaux temporaires d'interdiction de stationnement sont installés dans

les rues visées. Les interdictions s'appliquent à tous les véhicules, y compris ceux munis d'une vignette de stationnement de vue. Tout véhicule ne respectant pas l'interdiction fera l'objet d'une contravention et sera remorqué.

Les véhicules sont généralement relocalisés dans une rue à proximité, où le déneigement a déjà eu lieu.

Besoin d'aide

Lorsque vous débroyez votre entrée, veillez à ne pas vous surmener et à prendre le temps nécessaire.

Vous avez besoin d'aide pour déneiger votre entrée ou votre allée pendant l'hiver? Pour obtenir de l'information sur le Programme Snow-Go et le Programme d'aide Snow-Go offerts par la Ville, consultez le site Ottawa.ca et dans l'espace recherche tapez « Obtenir de l'aide pour débroyer la neige ».

L'équipe de Perspectives Vanier

WINTER WEATHER PARKING BANS

Parking bans are in effect to support winter operations and the decision to call them isn't taken lightly. It is only done when weather conditions require more road crews to be out clearing snow or spreading abrasives to make our roads and sidewalks less slippery.

When there are no vehicles on the road, operators can more effectively clear the roads and catch basins of ice and snow. Last winter, eight parking bans were called between November 2022 and April 2023.

Overnight winter parking bans go from 7 p.m. to 7 a.m. The City aims to announce them to residents around 9 a.m. on the day-of. Day-time parking bans, which go from 10 a.m. to 7 p.m., are typically announced to residents around 3:30 p.m. the day prior – except in extreme weather conditions.

Here are five locations where residents can park their vehicles during a winter weather parking ban: Strathcona Park at 25 Range Road; Dr John Hopps Park at 300 Den Haag Drive; Earl Armstrong Arena at 2020 Ogilvie

Road; Jules Morin Park at 400 Clarence Street and Sandy Hill Arena at 60 Mann Avenue.

To be alerted of a parking ban, sign up for winter parking e-alerts at: <https://forms.ottawa.ca/en/form/esubscriptions/signup-form> or follow the City on X and Facebook.

Two significant weather events were called last winter. The first was declared in December due to a mix of snow, rain, strong winds and fluctuating temperatures. The second was called in April, as result of the ice storm. Both events required staff to work long hours through the holidays to keep our transportation network moving and safe.

While we know that winter can be frustrating at times, please be kind when you see crews out and about. A smile and a friendly wave can go a long way on a chilly winter's day.

During planned snow removal, temporary «No Parking» signs are posted along streets to be cleared. This parking ban applies to all

vehicles, including vehicles with residential parking permits. Any vehicle parked on the street during snowbank removal operations will be ticketed and towed.

Towed vehicles are usually moved to a nearby street where snow removal has already taken place.

Need Help

When clearing snow from your laneway, please be sure not to overexert yourself and take as much time as you need.

Need help clearing your driveway and walkway during the winter? For information on the City's Snow Go and Snow Go Assist Programs, visit the Ottawa.ca website and look for "Help around the home" on their search engine.

The Perspectives Vanier Team

Mois de l'histoire des Noirs
AU CSC VANIER, NOUS SOMMES
FIERS, FORTS, UNIS.



Black History Month
AT THE VANIER CSC, WE ARE
PROUD, STRONG, UNITED.

CENTRE DES
SERVICES
COMMUNAUTAIRES
VANIER



VANIER
COMMUNITY
SERVICES
CENTRE

À VENIR CE MOIS-CI

CLINIQUE D'IMPÔTS GRATUITE

Pour les résident.es à faible revenu de Vanier
(code postal K1L).

Du 26 février au 15 avril

Sur rendez-vous seulement au (613) 367-5571

SEMAINE DE RELÂCHE

Activités gratuites pour les jeunes de 6 à 12 ans
pendant la semaine de relâche du mois de mars.

Inscription/Information:

jeunesse@cscvanier.com

AIDE POUR LES CHERCHEURS D'EMPLOI

Notre équipe a tout ce qu'il faut pour vous aider
à trouver et maintenir un emploi. Venez nous
rencontrer!

(613) 744-2892 x3 / verslareussite@cscvanier.com

PROGRAMMES JEUNESSE

Inscriptions en cours!

Basketball libre (13-15 ans, 16 ans +)

Jeux organisés (6-9 ans, 10-12 ans)

Espace jeunesse "drop-in" (13-17 ans)

jeunesse@cscvanier.com / 613 744-2892 x 4

CLINIQUE JURIDIQUE FRANCOPHONE D'OTTAWA

La Clinique offre des services juridiques divers
pour les francophones à faible revenu d'Ottawa.
Ateliers d'éducation juridique sur mesure aussi
disponibles.

Demande de rendez-vous en-ligne:

www.cscvanier.com/fr/juridique

COMING THIS MONTH

FREE INCOME TAX CLINIC

For low-income residents of Vanier
(postal code K1L).

From February 26th to April 15th

By appointment only (613) 367-5571

MARCH BREAK

Free activities for kids aged 6 to 12 years old
during March Break.

Registration / Information:

jeunesse@cscvanier.com

SUPPORT FOR JOB SEEKERS

Our team has everything you need to find and
keep your job. Come and meet us!

(613) 744-2892 x 3 / tosucceed@cscvanier.com

PROGRAMMES JEUNESSE

Open court basketball (13-15 years, 16 years +)

Organized games (6-9 years, 10-12 years)

Youth Drop-In (13-17 years)

Registration + information

jeunesse@cscvanier.com / 613 744-2892 x 4



613 744 2892
CSCVANIER.COM
CSCV@CSCVANIER.COM

Centre
Pauline-Charron

RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES

2^E ÉDITION

CÉLÉBRONS NOTRE FRANCOPHONIE PLURIELLE,
SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES
(POUR ENFANTS ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE)



VENDREDI 1^{ER} MARS 2024

Atelier : La géométrie et l'art islamique
avec **Faten Trabelsi**

Spectacle



MERCREDI 27 MARS 2024

Création de bandes dessinées avec **Luc Alain**

Atelier : La danse Bollywood
avec **Kuljit Sodhi**

Spectacle : Junkyard Jonny
avec **Junkyard Symphony**



HEURE : 10 h à 14 h, incluant dîner

ENDROIT : CPC, 164 rue Jeanne Mance, Ottawa

COÛT : Enfants et ados 5 \$

Membre 10 \$

Non-membre 15 \$

Incluant un léger dîner, l'atelier et/ou spectacle.

INSCRIPTION : • En ligne à www.lecpc.ca par l'entremise de la billetterie

• Par courriel à commis@lecpc.ca

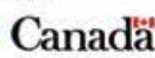
• Par téléphone au 613-741-0562

L'inscription est obligatoire.

NOS PARTENAIRES



CES TROIS JOURNÉES D'ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES
GRÂCE À L'AIDE FINANCIÈRE D'OTTAWA BILINGUE



THE WAY I SEE IT

SAM C. LAB samlab@videotron.ca

Antidotes to the February Blues?

Like a bad penny, the second shoe to drop and Friday the 13th February is here again as an Annual Darth Vader Visit and Curse!

It's cold, there's precious little sunlight, prospects are dim, and everywhere like dropping ninepins we hear of tragic, crowded hospitals, seasonal mortalities...

Facing such grim winter blues news it seems wise that we should attempt to mitigate this fatalistic downer month by arming ourselves with whatever antidotes and ammunition is at our disposal...

For those of us victims of SAD (Seasonal Affective Disorder) of which I am admittedly one, there is Bright Light Therapy, Talk, social activity and ...giggle... dancing crazily along to Rock n Roll Music - I Can't Get No Sa-tis-fac-tion - thanks Mick! or We Are the Champions - sure thing Freddy!

Hum...what other advice can we pull out of our antidote toolbox...?

There's a lot to be said for ye olde Stiff Upper Lip, Grin and Bear It and cursing under our breaths Damn this winter cold ! But I'm putting on three pairs of socks, my biggest winter boots and coat, my grand pappy's long johns, having a shot of brandy and going for a daily walk regardless of the weather, pretending to be a North Pole explorer!

Some like my newly-arrived immigrant roommate Tanguy from Africa, face their first winter in Canada as a kind of Hell frozen over from which they may not survive... Back in October the poor lad came home one night complaining of the frigid plus 5 degrees Celsius saying "I have never in my life been so cold!"

To which I replied "You ain't seen nothing yet... wait till it's 20 below zero!"

So far he's surviving it. As indeed we all



A LITTLE BLUES
AIN'T SUCH BAD NEWS
KNOWING SPIRITS RISE
WHEN HOPE SURVIVES!

do, reminding ourselves that cold is way better than extreme heat. That Snow is Liquid Gold. Assuring sufficient water to anoint our forests and bless our crop fields. Replenishing dry aquifers.

Let us thank winter's chill and challenge the February Blues with an injection of optimism, taking solace in the knowledge that, as the Bible says "This too shall pass."

P.S. A little blues
Ain't such bad news
Knowing spirits will rise
When hope survives!



SEEDS FOR THOUGHT
ALBERTE VILLENEUVE www.albertevilleneuve.com

Have I told you lately that I love you? Have I told you lately that I care?

Valentine's Day, many people toast and celebrate love! Restaurants are busy, stores sell tons of chocolates and millions of love cards but... that is not the real stuff love is made of!!

It's about feeling love, being in love and sharing love. Love is simple yet powerful but if it is to be durable, it needs to be nurtured on a daily basis. We often associate Valentine's Day with lovers but it encompasses everyone, from your lover, your spouse to your children, parents, extended family, friends and professionals that provide quality care or services, to people who have touched your life in a special way. Teachers, for example, are the ones who receive the most valentines!

I read a lovely passage from "Petites douceurs pour le coeur". The quote seemed to be from Mother Teresa. It says that one must not imagine that in order to be real, love must be spectacular. What love needs is durability. In order to last, love must be true and true love needs to constantly reaffirm itself. The lovely analogy of the oil lamp with its light shining bright because of the constant flow of tiny drops of oil that feed it really spoke of lasting love as I see it. When a lamp dries out, the flame sputters and the light dies.

Similarly in a relationship, if love isn't sustained, one partner will say: "You're not the one I once loved. I don't know you anymore." And what are those daily drops of oil that sustain love? Communication is

certainly an important one. "Expressing your feelings in an open and nonjudgmental environment leads to bonding and a heightened sense of intimacy, a connection with the other." says Dr. Faizal H Sahukhan, a registered professional counselor and author. "Effective communication solidifies a relationship. Holding emotions in requires an ongoing effort that drains us mentally and socially." I cannot agree more. I need to express my feelings and be understood; I need others to reciprocate and tell me their true feelings.

If someone's first love models were bad, there's no reason to repeat them. Dispose of pent-up, toxic feelings and steer clear of resentment. Open the door and trust that you can create a safe haven where

there is joie de vivre, happiness, kind and encouraging words, caring gestures like smiling, holding hands, hugging and kissing, helping out. These things should be as much a part of your daily routine as washing, dressing and eating.

"To appreciate life, share it with others." And that doesn't mean giving up who you are or giving up your space. A loving relationship thrives when there is enough space and generosity for each person (partner or children) to maneuver, thrive and grow. Just as an animal cannot survive for long in a trap, neither can a human being endure a suffocating relationship.

Wishing you love on a daily basis! Happy Valentine's Day!

Portes ouvertes

Venez découvrir l'école
élémentaire francophone
près de chez vous!



Inscrivez-vous dès maintenant!
ecolecatholique.ca/bienvenue



IL A NEIGÉ AU MUSÉOPARC

Le Muséoparc Vanier en partenariat avec le Conseil des écoles publiques de l'est de l'Ontario a offert un atelier CréActivité, le samedi 27 janvier dernier, et la neige et ses flocons étaient à l'honneur.

Une quinzaine de jeunes qui avaient tous entre 3 et 10 ans ont été inspirés par la thématique du jour. Le but du jeu était de fabriquer à l'aide de cotons-tiges (Q-Tips) des flocons de neige.

Béatrice Soublière animait l'activité. Béatrice est étudiante en Arts visuels rattaché au Centre d'excellence artistique de l'Ontario situé dans les murs de l'École secondaire publique De La Salle.

Il s'agissait d'une activité gratuite.

« L'activité a une durée moyenne d'une heure. Nous l'offrons les samedis entre 10 h et 11 h. Le prochain atelier CréActivité est prévu le 24 février prochain. La jour de la Famille en Ontario est célébrée le 19 février cette année. Et ce sont les familles, peu importe leur forme et leur taille, qui forment le cœur de nos collectivités. Cela nous a inspiré un nouveau bricolage pour les enfants : un carton à message surprise » a indiqué Richard Léger, gestionnaire



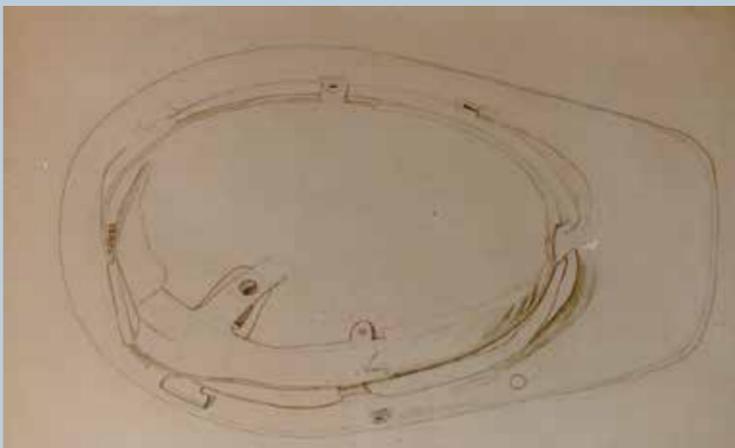
Étienne

de la programmation et des partenariats.

Ce sera encore une fois un activité gratuite grâce à un partenariat avec le Conseil des écoles publiques de l'est de l'Ontario.

Ryan's
CORNER

Simply Drawn Thoughts



"Soft simple expressions can present 'ideas' and even entice further observer involvement, just by not having it all concluded. A timed, '5 minute' quick sketch in U of O studio work, untouched since the clock stopped, entices my mind's eyes to further 'mind, but not pencil' involvement. In my full portfolio, this piece may look unfinished, but just it 'looking' so keeps me from going further. Your involvement is the other part. It is finished! concludes Tom."

Funeral Co-operative
of Ottawa Inc.

Your choice. Your co-op. Our community.



Coopérative funéraire
d'Ottawa Inc.

Votre choix. Votre coop. Notre communauté.

**NOT-FOR-PROFIT FUNERAL HOME
SALON FUNÉRAIRE SANS BUT LUCRATIF**

- Cremation / Crémation
- Burials / Enterrements
- Traditional Funerals / Funérailles traditionnelles
- Pre-Arrangements / Arrangements préalables

613-288-2689 info@fco-cfo.coop www.fco-cfo.coop

festival 
des sucres
sugar festival

Du 18 au 24 mars 2024, Parc Richelieu
March 18-24, 2024, Richelieu Park

museoparc.ca

**bénévoles recherchés
volunteers needed**

Si vous avez un peu de temps à donner pour faire de ce festival un vrai succès, inscrivez-vous ici!

If you have a little time to give to make this festival a huge success, sign up here!



museoparc.ca

RÉCEPTION DU NOUVEL AN



La famille d'Anne-Marie Philippe a accepté le certificat de façon posthume pour leur mère et grand-mère qui est décédée le 2 janvier dernier. Sa grande implication, depuis 1993, dans le Club Optimiste de Vanier ainsi que dans plusieurs organismes de Vanier a été reconnue.



Marc Madore s'implique bénévolement dans la production du sirop d'érable tout en assurant le bon fonctionnement de la cabane.



Cathie Orfali has been present in our business community for over 15 years. She has sat on the Vanier BIA board and she is currently the chair of Stephen's Children.

La population était invitée gratuitement à la réception et a pu profiter d'une belle occasion afin d'échanger avec nos politiciens. Notons que les ambassadeurs des États-Unis au Canada son excellence David L. Cohen et celui du Japon au Canada son excellence Kenjiro Monji ainsi que le maire d'Ottawa Mark Sutcliffe étaient du nombre. Une cérémonie de remise de certificat de reconnaissance s'est déroulée lors de l'événement.

L'HONORABLE | THE HONOURABLE



MONA FORTIER

Députée | Member of Parliament
Ottawa-Vanier

Bureau de circonscription | Constituency Office
233, chemin Montréal Road, Ottawa, ON K1L 6C7

Communiquez avec nous! Contact us!

✉ Mona.Fortier@parl.gc.ca @EquipeTeamMona
☎ 613-998-1860 @MonaFortier
🌐 MonaFortier.libparl.ca @MonaFortier



LUCILLE Collard



MPP | Députée provinciale
Ottawa-Vanier

☎ 613-744-4484
✉ lcollard.mpp.co@liberal.ola.org

Constituency Office | Bureau de circonscription
237, chemin de Montréal Road
Ottawa (ON) K1L 6C7



Friends' BINGO Hall

SINCE 1989 DEPUIS

Bingo Monstre Vendredi Saint le 29 mars
(à 0h45 durant la nuit du jeudi, après la session de 21h45)

Monster Bingo on Good Friday March 29th
(at 12:45 a.m. Thursday night following the 9:45 p.m. session)

Jeudi au dimanche, les sessions à 18h45 paient maintenant 100\$ pour 1 ligne et 500\$ pour 2 lignes pour toutes les parties régulières!

Thursday to Sunday 6:45 p.m. sessions now pay \$100 for 1 line and \$500 for 2 lines for all Regular Games!

Veillez consulter friendsbingo.ca pour l'horaire hebdomadaire complet de nos parties régulières

Please see friendsbingo.ca for the complete weekly schedule of our regular games

70 ch. Montréal Rd, Ottawa (Vanier)



friendsbingo.ca • 613-747-6878

Loyalty Program(me) Loyauté

Follow us on Facebook / Suivez-nous sur Facebook

PREMIER HIVER CANADIEN

Anik Lavigne, Conseillère en orientation, École des adultes Le Carrefour

L'hiver canadien surprend tous les ans, et revêt parfois même des allures de rudesse et d'hostilité, même pour les plus habitués et les plus férus amants de neige et de temps froids.

Pour plusieurs étudiants de l'École des adultes Le Carrefour nouvellement arrivés au Canada, l'hiver 2023-2024 sera le tout premier. Afin de bien les préparer à cette réalité, et de les outiller pour y faire face, l'école et Le Centre des services communautaires Vanier ont orchestré un atelier préparatoire conçu sur mesure pour ces initiés aux mois hivernaux.

C'est donc le 5 décembre dernier, que des élèves du Carrefour ont eu la chance d'assister à un atelier offert par des intervenants de la Croix-Rouge. Les élèves se sont vu prescrire des conseils et recommandations afin

d'être bien préparés à l'hiver à venir, et tout ce que ce dernier apporte de défis. La Croix Rouge a aussi profité de cette occasion pour partager des ressources indispensables à la saison froide.

Dans un premier temps, les intervenants ont présenté les conditions hivernales, les risques qui y sont liés, et des conseils pour les apprivoiser. Ensuite, ils ont insisté sur la nécessité d'un plan d'urgence, contenant entre autres certaines coordonnées et des documents importants, ainsi que l'établissement d'un lieu de rencontre en cas de panne ou d'intempérie extrême. Finalement, il a été question de la trousse d'urgence à assembler, afin d'avoir sous la main des articles essentiels en situation de risque, allant de l'eau potable aux médicaments d'ordonnance.

Dans le cadre de l'atelier, les participants se sont vu rappeler la présence de la Boutique Espoir, établie au sein même des locaux de leur école. Cette boutique leur permet, à titre d'élève, de se prévaloir de certains articles pour faire face aux défis de l'hiver. La journée du 5 décembre avait été sélectionnée de façon réfléchie, puisqu'elle faisait suite à la Journée "Mardi je donne", initiative mondiale qui sollicite l'entraide communautaire par le biais de dons. Ainsi, la Boutique Espoir était bien garnie le jour de la présentation de la Croix-Rouge; et les articles donnés ont su trouver preneur. En plus d'aider des gens qui vivront leur premier hiver, ces articles se voient offrir une deuxième vie, s'articulant ainsi tout-à-fait dans l'optique éco-responsable du CEPEO. Et c'est dans cet élan de préparatifs que l'École des adultes Le Carrefour

a remis une tuque et des mitaines arborant le logo de l'école à chacun des étudiants, en guise de cadeau de Noël, dans le cadre d'un dîner traditionnel des fêtes.

La Croix-Rouge a aussi profité de cette tribune pour faire valoir une autre considération importante, celle de la santé mentale. Elle n'a pas manqué de faire allusion à la réaction possible face au stress causé par le climat canadien, parfois surprenant et imprévisible.

Ainsi mieux informés et outillés, il est à parier que les élèves ayant assisté à cet atelier sauront faire face aux défis de l'hiver avec plus de confiance, et par conséquent, sauront peut-être même en apprécier les charmes.

Foire d'information gratuite

VIEILLIR SAINEMENT DANS SA COMMUNAUTÉ



Older Adult Centres' Association of Ontario
Association des centres pour aînés de l'Ontario
OACAO
The Voice of Older Adult Centres
La voix des centres pour aînés



Sujets & conférenciers

- **Bien vieillir et prévenir la démence par Dr Frank Knoefel (Institut de recherche Bruyère)**
- **Accès aux services de soutien à domicile et en milieu communautaire (SSDMC)**
- **Table de collaboration régionale pour les aînés par la Fédération des Aînés & Retraités Francophones de l'Ontario (FARFO)**



Financé par:

Ontario

CENTRE DE SERVICES GUIGUES
159 RUE MURRAY, OTTAWA
MERCREDI 21 FÉVRIER 2024
9 H 30 À 15 H

Pour plus d'informations & vous inscrire

Tel: 613 241-1266
reception-csg@mri.ca

ENTAILLAGE 2024

Le Muséoparc Vanier est heureux de faire vivre à la communauté les traditions de la production de sirop d'érable dans sa cabane à sucre urbaine dans la forêt du parc Richelieu-Vanier.

Ce sera la première vraie saison des sucres de la nouvelle Cabane à sucre Vanier.

Il s'agit d'un événement engageant pour les familles et la grande communauté de Vanier. Des bénévoles acériculteurs vont partager leurs connaissances et leur passion avec les participants. Cette activité est ouverte à tous.

C'est donc un rendez-vous le samedi 17 février 2024, de 9 h à midi (beau temps, mauvais temps).

C'est devant la Cabane à sucre (320, av. des Pères-Blancs) que se tiendra une petite formation sur l'entaillage et sur l'orientation en forêt qui sera proposée toutes les heures avant chaque départ (9 h, 10 h et 11 h).



(Photo : courtoisie)

Veillez apporter une perceuse sans fil et des piles de rechange chargées. Les raquettes sont facultatives, mais elles vous aideront à vous déplacer sur les sentiers.

Une soupe aux pois sera servie à la Cabane après l'entaillage pour remercier les bénévoles pour leurs efforts.

TREE TAPPING 2024

The Vanier Museopark is pleased to bring back the tradition of maple syrup production in its urban sugar shack located in the Richelieu-Vanier forest.

This will be the first real maple sugar season of the new Vanier Sugar Shack.

This is considered a family friendly event right here in our Vanier community.

Volunteer maple syrup producers will share their knowledge and passion with participants. This activity is open to everyone.

This activity is held on Saturday, February

17, 2024, from 9 a.m. to noon (rain, snow or shine).

The meeting point is in front of the Vanier Sugar Shack (320 Des Pères-Blancs Avenue) with a short training session on tapping and forest orientation which will be offered every hour on the hour (9 a.m., 10 a.m. and 11 a.m.).

Please bring a wireless drill and charged batteries. Snowshoes are optional but will help you navigate the trails.

Pea soup will be served at the Sugar Shack at the end of the tapping process as a sort of thank you to all the volunteers.

PARTAGE VANIER

Pensons à eux...
Let's not forget them...
613 744-2892



REER et CELI

Cotiser, ça allège l'esprit

On vous accompagne dans la réalisation de vos projets.

Cotisez en ligne ou avec votre conseiller.
desjardins.com/reerceli

 Desjardins

PLANTE'S WARD TOUR

Councillor Stéphanie Plante will be hosting a series of informal public meetings in small businesses across Vanier, Sandy Hill, Lowertown, and the ByWard Market in 2024.

You are invited to drop in to chat with Councillor Plante at one of the locations below.

There is no need to make an appointment. Simply drop in and spend some time with your Councillor. Keep your eye on their website, and sign up for their newsletter, to stay in the loop.



(Photo : courtoisie)

Come meet your councillor to talk about what is most important to you while discovering our incredible local businesses.

Tournée

| | | | |
|--------------------------|-----------------|----------|------------|
| Quelque Chose Patisserie | 274 Montreal Rd | Feb 23 | 1 - 3 p.m. |
| Brigids Well | 310 St. Patrick | March 8 | 4 - 6 p.m. |
| Chez Lucien | 137 Murray | March 22 | 1 - 3 p.m. |
| Safi Fine Foods | 296 Somerset | April 5 | 1 - 3 p.m. |
| Zoureen's Cafe | 320 McArthur | April 19 | 1 - 3 p.m. |
| Ideal Coffee | 176 Dalhousie | May 3 | 1 - 3 p.m. |
| Peace Garden | 40 Murray | May 17 | 1 - 3 p.m. |
| Happy Goat | 317 Wilbrod | May 31 | 1 - 3 p.m. |

OTTAWA'S SEEDY SATURDAY



(Photo : furnished)

This year, the Alta Vista Community Association Local Food Committee, in collaboration with Just Food and Seeds of Diversity, is proud to be hosting Ottawa's Seedy Saturday event.

In the past, Seedy Saturday spring events have been held in various locations across the city. In 2024, Ottawa's Ward 18 welcomes the event on March 2 at Emmanuel United Church, 691 Smyth Road from 10 a.m. to 3 p.m.

Already thinking of spring planting?

Attend workshops on seed starting, composting, invasive species and native bee habits and habitats. You will be able to explore seed vendor offerings, exchange seeds, meet community gardeners interested in Ottawa's food security and sample local cuisine.

There's no admission charge and parking is free. Local bus route #55 services Emmanuel United Church and the site is accessible.

Bring your own reusable bags and, if you have some, your seeds for the free seed exchange table.

Spend what's left of the winter anticipating the coming spring and join them in celebrating this seminal event for Ward 18.

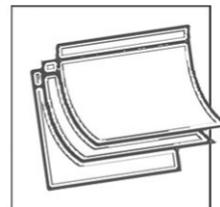
Know more about the event

Contact them at altavistaseeds@gmail.com

Know more about the co-sponsors

Just Food is a local, non-profit, community-based organization that works on both rural and urban food and farming issues in Ottawa and the surrounding region. It is an information and resource-sharing network supporting the sustainable development of its Community Gardening Network. Consult justfood.ca for more.

Seeds of Diversity is a Canadian organization dedicated to preserving, perpetuating, studying and encouraging the cultivation of heirloom and endangered food crop varieties. Its backbone is seed savers who protect Canada's seed biodiversity by growing it themselves and sharing it with others. With over 1,000 members across Canada, it's a vibrant and visible part of the gardening and food security scene. Go to seeds.ca for more.



BABILLARD VANIER CALENDAR

Célébrons la Journée mondiale de la Francophonie - Le Comité de la francophonie de l'Association communautaire de Vanier organise un 5 à 7 le mercredi 20 mars 2024 au Restaurant Wow India au 159, chemin Montréal. Un achat minimal de 20 \$ de nourriture par participant et venez partager un poème ou un extrait d'une œuvre littéraire avec vos compagnons de table. S.V.P. confirmer votre présence avant le 5 mars au acv.francophonie@gmail.com

Celebrate International Francophonie Day - The Vanier Community Association's Francophonie Committee is hosting an event from 5 p.m. to 7 p.m. on March 20, 2024, at Wow India Restaurant at 159 Montreal Road. Minimum purchase \$20 of food per participant and you are encouraged to share with your table mates a poem or literary excerpt showing your love of the French language. Please confirm your presence before March 5, 2024, at: acv.francophonie@gmail.com

Bénévoles recherchés - Le Musée Vanier recherche des bénévoles pour sa première vraie saison des sucres depuis les cinq dernières années. Il y aura diverses tâches à accomplir autant à la cabane à sucre que dans le cadre du Festival des sucres 2024 (18 au 24 mars, 2024). Information : benevoles@museoparc.ca ou 613 842-9871, poste 1.

Volunteers Needed - The Vanier Museoparc is looking for volunteers for its first real maple sugar season in the past five years. Various tasks await you at the sugar shack and during the 2024 Sugar Festival (March 18 to March 24, 2024). Information: benevoles@museoparc.ca or 613-842-9871, ext. 1.

Souper Fèves aux lards et macaroni - Les Chevaliers de Colomb, Conseil 5571, l'organisent le 1^{er} vendredi de chaque mois au sous-sol de l'Église Marie-Médiatrice, dès 16 h, et les billets sont disponibles à la porte.

Bingo mensuel - Les Chevaliers de Colomb, Conseil Jean-Paul 1 # 8585 l'organisent le 3 mars 2024 à la Paroisse St-Sébastien au 1000 Frances. Les portes ouvriront à 12 h (midi) et la session se déroulera de 13 h à 16 h environ.

Besoins de sacs d'épicerie en plastique - Le secteur famille du Centre des services communautaires Vanier serait heureux de les acquérir et de vous délester par la même occasion. Tout simplement les apporter à la réception du 290, rue Dupuis.

D'UNE GÉNÉRATION À UNE AUTRE

La distance qui sépare deux générations peut parfois devenir très grande. Pourtant, dans la vie de tous les jours, des gens de tout âge, de tous horizons et de toutes origines se réunissent pour partager des expériences, des moments cocasses ou des leçons de vie, nourrissant alors le dialogue intergénérationnel.

Le projet *D'une génération à une autre* vise à rassembler des personnes de différentes générations afin qu'elles partagent des histoires significatives, qu'elles y réfléchissent et qu'elles les mettent en valeur par l'écriture.

Le projet propose ainsi de former des duos composés d'« un aîné » et d'« un

jeune » (âgé de 12 à 25 ans). Le duo auquel on pense spontanément est celui d'un grand-parent avec son petit-fils ou sa petite-fille, mais le projet est également ouvert à des duos de générations plus rapprochées, par exemple, un parent et son enfant. L'un des deux participants du duo doit résider dans les régions d'Ottawa ou de l'Est ontarien.

Les duos qui se seront inscrits devront enregistrer leurs échanges, centrés autour d'une histoire, d'une anecdote ou d'un événement mémorable que le plus vieux racontera au plus jeune. Les enregistrements seront par la suite retranscrits grâce à un logiciel de saisie vocale et fourni aux plus jeunes membres des

duos. Ces personnes devront alors écrire un texte de quatre à six pages pour relater à leur manière l'histoire racontée par l'aîné. Les Éditions David publieront, à la fin du projet, les textes qui en résulteront, et la parution du livre sera soulignée à l'occasion d'un grand lancement dans la communauté.

Des ateliers d'écriture, organisés en partenariat avec des organismes communautaires et des bibliothèques d'Ottawa et de l'Est ontarien, seront offerts par des auteurs et des autrices professionnels, de février à avril 2024. Ils auront pour objectif de donner aux participants quelques techniques d'écriture et d'adaptation de textes.

Un guide de rédaction, préparé à l'intention des participants, sera également mis à leur disposition sur le site Web des Éditions David.

Les personnes qui souhaitent participer doivent s'inscrire en visitant le site des Éditions David (<http://éditionsdavid.com>).

Ce projet est réalisé grâce à l'appui du Fonds d'action culturelle communautaire du ministère du Patrimoine canadien et du programme Ottawa bilingue, avec la collaboration de plusieurs organismes culturels et communautaires d'Ottawa et de l'Est ontarien.

PASSIONNÉ DES ARTS DE LA SCÈNE?

Le Théâtre Catapulte lance un appel de candidatures pour recruter des nouveaux membres au sein de son conseil d'administratif.

Compagnie fondatrice et résidente de La Nouvelle Scène Gilles Desjardins, Le Théâtre Catapulte est un théâtre professionnel francophone œuvrant à Ottawa depuis plus de 30 ans. La Catapulte a un double mandat de créer pour le grand public et le public adolescent. Ses projets placent la diversité, les femmes et les prises de parole sociales au cœur de ses créations, que ce soit dans la représentativité des équipes de création ou dans la mise en avant de récits culturels moins racontés.



Profils recherchés

Ils sont à la recherche de personnes ayant une sensibilité et un intérêt marqué pour le théâtre de création qui produit, diffuse et promeut des œuvres mettant de l'avant des thèmes actuels et engageants. Une attention particulière sera accordée aux candidatures avec des

connaissances ou de l'expérience en gestion, en comptabilité et en droit.

Le mandat est de deux ans. Vous participerez à quatre réunions annuellement. Vous aurez à réfléchir à la planification stratégique, à l'orientation, et au développement de l'organisme. Vous aurez à appuyer les directeurs artistique et

général dans la gestion des ressources humaines, des ressources financières et des politiques internes.

Plusieurs postes sont en élection, incluant celui de la présidence.

Les candidats sont priés de soumettre une lettre d'intention ainsi que leur CV au plus tard le 16 février 2024 par courriel à presidence@catapulte.ca. Ne tardez pas étant donné que l'entrée en fonction est prévue pour la fin février/début mars 2024.

Les Amis de Perspectives Vanier 2024

Oui
Je veux être un
Ami de
Perspectives
Vanier

Nom :

Adresse :

Téléphone :

(S.V.P. libeller votre chèque au nom de Perspectives Vanier)

Cochez la case qui vous convient :

Oui, veuillez inscrire mon nom à la liste des Amis de Perspectives Vanier 2024.

Non, je désire que mon don soit confidentiel.

Perspectives Vanier, P.O. Box 79133 RPO Vanier
Vanier, Ontario, K1L 1A1

10\$

20\$

50\$

Autres

Ward Hours - Réunions du quartier 12

Drop-in for a chat with your councillor at our wonderful local businesses. Venez rencontrer votre conseillère dans nos merveilleuses entreprises locales.

| | | | |
|--------------------------|-----------------|----------|--------|
| Quelque Chose Pâtisserie | 274 Montreal Rd | Feb 23 | 1-3 pm |
| Brigids Well | 310 St. Patrick | March 8 | 4-6 pm |
| Chez Lucien | 137 Murray | March 22 | 1-3 pm |
| Safi Fine Foods | 296 Somerset | April 5 | 1-3 pm |
| Zoureen's Cafe | 320 McArthur | April 19 | 1-3 pm |
| Ideal Coffee | 176 Dalhousie | May 3 | 1-3 pm |
| Peace Garden | 40 Murray | May 17 | 1-3 pm |
| Happy Goat | 317 Wilbrod | May 31 | 1-3 pm |

Check stephanieplante.ca for more information!
Vous trouverez d'autres informations à stephanieplante.ca.

Stéphanie Plante
Conseillère | Councillor
Quartier | Ward 12 Rideau-Vanier

● stephanieplante.ca
☎ 613-580-2482
✉ stephanie.plante@ottawa.ca



CAP
Centre d'appui et de prévention

CLINIQUE SANS RENDEZ-VOUS

POUR JEUNES ADOS

Tu ressens du Stress et de l'anxiété ?
Tu traverses des problèmes familiaux, conflits sociaux, rupture amoureuse, abus/violence ?
Besoin d'en discuter avec un professionnel ?

LA CLINIQUE EST ACCESSIBLE
CONFIDENTIALITÉ ASSURÉE !

Appellez-nous : 613-789-2240
Écrivez-nous : info@centrolecap.ca
150 chemin Montréal, bureau 300, Ottawa (Ontario) K1L 8H2

CENTRELECAP.CA

DE 11 H 00 À 19 H 00
DU MARDI AU VENDREDI
DE 9 H 00 À 17 H



TON DIPLÔME T'ATTEND !

RECONNAISSANCE DES ACQUIS

VARIÉTÉ DE COURS ET DE PROGRAMMES

CONCILIATION FAMILLE-TRAVAIL-ÉTUDES

INSCRIS-TOI DÈS AUJOURD'HUI !




LE CARREFOUR
2445 Boul. St-Laurent
Ottawa, ON K1G 6C3
T : 613-731-7212
F : 613-731-9629
carrefour@cepeo.on.ca
carrefour.cepeo.on.ca

Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



CAMELOTS BÉNÉVOLES DU MOIS

« En livrant le journal Perspectives Vanier dans un secteur, c'est tout simplement ma façon de redonner à ma communauté », a indiqué Michel Fortin.



VOLUNTEER NEWSIES OF THE MONTH

"Delivering Perspectives Vanier in a sector is a great way to give back to my community," said Michel Fortin.

RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

Nous avons besoin de camelots bénévoles et voici des routes disponibles : la rue Joliette (100 journaux) et les rues Altha, Mona et Patton. N'hésitez pas à appeler : Pauline Tessier-Chabot au 613 745-8939.

LOOKING FOR VOLUNTEERS

We are looking for volunteer newsies who are available for the following routes: Joliette Street (100 papers) and Altha, Mona and Patton Streets. Call: Pauline Tessier-Chabot at 613 745-8939.

CÉLÉBRATION DURANT LE MOIS DU PATRIMOINE EN FÉVRIER

Plusieurs activités sont prévues à travers la province pour célébrer le Mois du patrimoine. Le jeudi 22 février 2024, l'Association du patrimoine familial francophone de l'Ontario (APFFO) soulignera cet événement lors d'un souper-conférence au restaurant Gabriel Pizza, 2158, boulevard Saint-Joseph, à Orléans, à compter de 17 h 30.

Ils auront le plaisir d'y accueillir une invitée, Florence Serré, auteure native de Désaulniers, qui partagera sa vision du Nord de l'Ontario.

Pour obtenir de plus amples informations ou pour confirmer votre présence au souper-conférence, veuillez communiquer avec la secrétaire à l'adresse courriel suivante : apffo2015@outlook.com ou par téléphone au 613-741-9827.

Toutes et tous sont les bienvenus!

Vous avez **mal**?
Vous perdez **l'équilibre**?
Il vous manque de **souffle**?



Faites expérience du **Rolfing®** !

Le Rolfing® peut:

- soulager la **douleur chronique**
- améliorer la **posture** et la **respiration**
- favoriser la **flexibilité** et la **mobilité** du corps
- rétablir le sentiment de **bien-être** et **énergiser** le corps



Prenez rendez-vous!

www.mojorolfingsi.com/contact

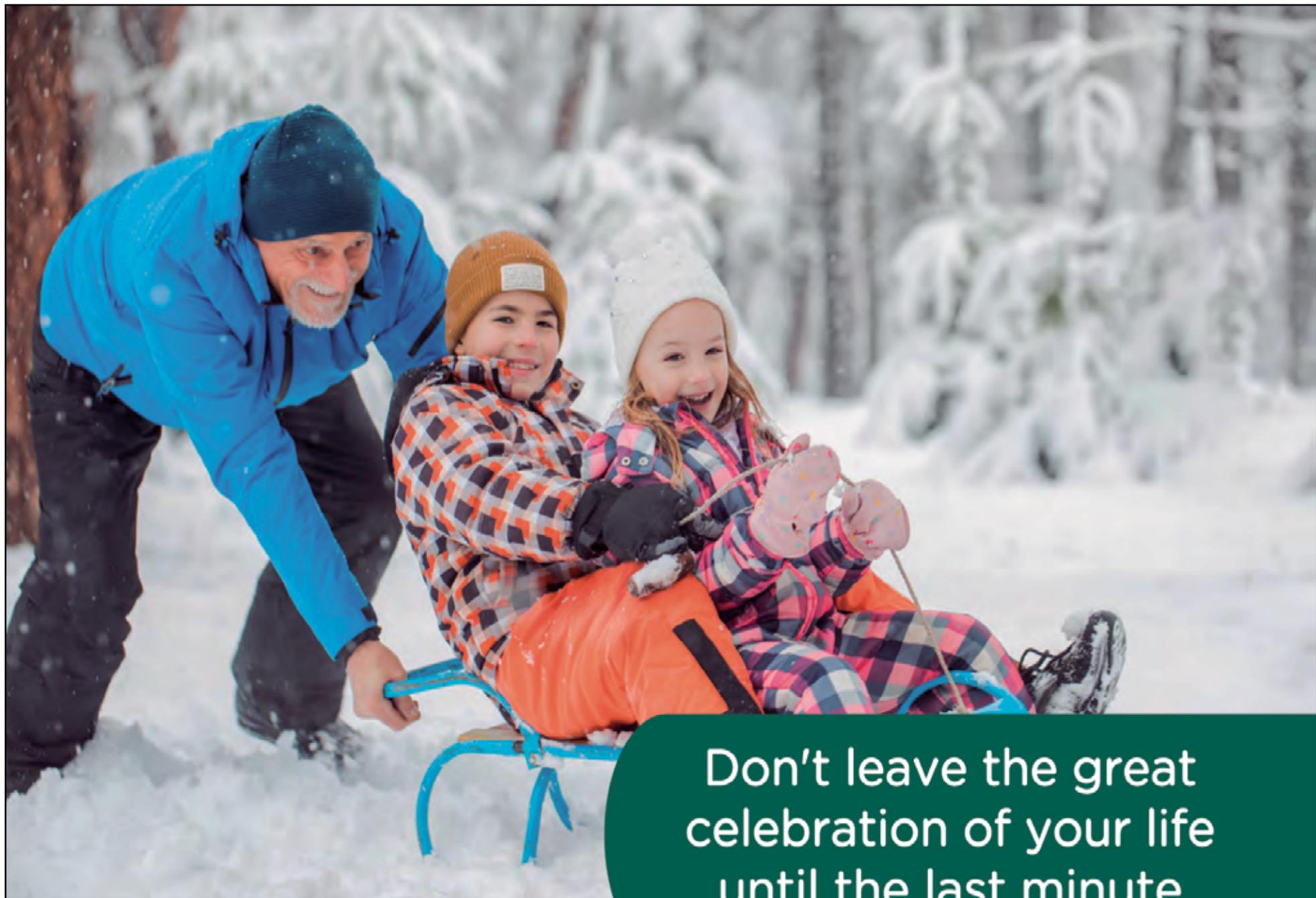
LA CITÉ



PLUS QU'UN COLLÈGE

C'EST LE MOMENT DE CHOISIR TA CARRIÈRE

collegelacite.ca



Don't leave the great celebration of your life until the last minute

*Have you ever spoken about your funeral?
Do you know what you want?
Do your loved ones know?*

Beechwood believes that preplanning a funeral is an important thing to do. We can help to start the conversation. **Contact us today!**

280 Beechwood Ave, Ottawa -
613-741-9530 -

beechwoodottawa.ca

Owned by the Beechwood
Cemetery Foundation
and operated by The
Beechwood Cemetery Company



BEECHWOOD

Funeral, Cemetery and Cremation Services
Services funéraires, cimetière et crémation