PERSPECTIVES VANIER

MARS / MARCH 2024 VOL. 21, N04

Prix Grandmaître 08

Entente à La Cité 09

Happy Inuit Day 12

FIRST RWT LOPPET

03

"We had an excellent turn-out with 80 participants for our first ever Rideau Winter Trail (RWT) Loppet. I want to thank the twenty or so volunteers who made this event a success," said Denise Inglis

WE SELL REAL ESTATE

EXIT Realty Eastern Ontario

BUYING OR SELLING
Call A.J. Plant Broker
at 613-266-4911.

CONSULTATION PUBLIQUE RÉUSSIE

En choisissant d'organiser une série de rencontres dans divers commerces, la conseillère du quartier Rideau-Vanier Stéphanie Plante, a gagné son pari. En effet, la première rencontre s'est tenue, le 23 février dernier, dans les murs de Quelque Chose Pâtisserie au 274, chemin Montréal.

Ce qui nous fait dire d'emblée qu'elle a gagné son pari se résume par la citation suivante qui a été entendue à plus d'une reprise : « Bonjour, M^me^ Plante c'est super d'avoir organisé votre consultation ici. Je suis venu avec mon mari ou ma conjointe (c'est selon) et nous avons découvert les produits offerts par l'équipe de Quelque Chose. Wow! Nous allons revenir ».

À chaque fois qu'un citoyen lui partageait cette même phrase avec quelques variantes, ce n'est pas mêlant, notre conseillère rayonnait et rien n'aurait pu lui enlever le sourire. Qu'elle garda tout au long de l'après-midi.

Sujets

La vitesse de conduite dans nos rues et l'imprudence des conducteurs automobiles en général sont revenues assez souvent parmi les doléances des participants. Il y avait aussi des questions entourant le stationnement illégal qui empêchait même certains résidents de pouvoir sortir sécuritairement avec leur propre automobile de leur entrée.

Les piétons n'ont pas été oubliés. Il y a certaines intersections qui sont carrément dangereuses étant donné que le temps qu'offre la signalisation n'est tout simplement pas assez long. Les piétons mettent leur vie en danger.

Il y a un besoin dans la communauté pour un parc à chiens.

Parmi la vingtaine de participants, soulignons que Murray, du haut de ses six semaines d'existence sur cette terre, était définitivement le plus jeune. Les sept prochaines consultations vont s'échelonner dans le temps jusqu'au 31 mai 2024.

MORE HOMES

2

PROGRAMME FESTIVAL DES SUCRES

4

HELPING BUILD MORE HOMES, FASTER IN OTTAWA

"With federal funding and federal leadership, we are changing how cities let housing get built in their municipalities. With a greater focus on higher density housing, student housing, homes near transit and affordable housing, we are going to get more homes built for Canadians at prices they can afford," said Mona Fortier, M.P. Ottawa-Vanier.

"We are gathered here in the Wateridge Village on February 12, 2024. We collaborated as a government with Ottawa Community Housing on this Mikinak project at 715 Mikinak Road. You will also find some 271 homes close by which will include a mix of unit sizes with varying levels of affordability, including average-market rent units and below-market rent units. You can also find two more affordable housing projects which involve Veterans House and Habitat for Humanity that provide affordable housing for families and veterans living with homelessness," added Mona Fortier.

The entire Ottawa City Council was present during this $176.3 million announcement.

The Government of Canada and the City of Ottawa announced that they reached an agreement to fast-track over 4,400 housing units over the next three years. This work will help spur the construction of 32,600 homes over the next decade.

Under the Housing Accelerator Fund (HAF), this agreement will provide over $176.3 million to eliminate barriers to building the housing we need, faster. It will allow for more housing options in the city, including more rental, affordable, and missing middle-housing, with up to four units as-of-right through their comprehensive By-Law Review process. Ottawa's Action Plan proposes a variety of approaches that will leave lasting impacts on the broader housing system and influence long-range planning through a city-wide plan. Initiatives proposed include the elimination or simplification of rezoning requirements to allow for low-density area intensification, expansion of existing affordable rental programming, and modernizing policy and regulatory frameworks including digitization and leveraging office buildings and city-owned land for housing.

"Ottawa's new Official Plan, in combination with the Housing Accelerator Fund, will help the City take immediate actions to mitigate the housing crisis. We are advancing our Comprehensive Zoning By-law so that Ottawa can achieve higher densities in a balanced approach city-wide that aligns with our Infrastructure Master Plan. The funding announced today represents a significant investment towards made-in-Ottawa solutions to get homes built faster, and support the systemic changes needed to address our housing challenges," said Mark Sutcliffe, Mayor of the City of Ottawa.

HAF is helping cut red tape and fast track at least 100,000 permitted new homes over the first three years, which cities and regions estimate will lead to the creation of over 550,000 permitted new homes for people in towns, cities, and Indigenous communities across Canada over the next decade. It asks for innovative action plans from local governments, and once approved, provides upfront funding to ensure the timely building of new homes, as well as additional funds upon delivering results. Local governments are encouraged to think big and be bold in their approaches, which could include accelerating project timelines, allowing increased housing density, and encouraging affordable housing units.

The HAF was launched in March 2023, it's a $4 billion initiative from the Government of Canada that will run until 2026-27.

EASTVIEW LEGION BRANCH462
294 Cyr Avenue, Vanier, On, K1L7N7
Legion
Come join us - Soyez des nôtres

MARCH 2024 EVENTS

March 17th St Patrick's Day Celebration 11am-9pm
Music by D. McCann
2- 4pm
The Oz Band 4-9pm

March 23rd Honours & Awards Ceremony
2pm-5pm, upper lounge
Dance 5:30-9:30 pm
Music by The
Treblemakers

March 31st Easter Sunday - Dimanche de Pâques
Dance 4pm - 9pm
Music by Heart & Soul 4-8pm

Visit our website rcl462.ca or Facebook/Eastview Legion
for more info or call us @ 613 741-9539

Eastview Legion, helping veterans, families & our community.

Viens Seigneur ! Souffle ta vie !
Autobus 19
PAROISSE SAINT-SÉBASTIEN
1000, rue Frances, Ottawa, ON (secteur Overbrook) 613 746-8627
SEMAINE SAINTE
Jeudi Saint - 28 mars - 19 h Messe de la Cène du Seigneur
Vendredi Saint - 29 mars - 15 h La Passion du Seigneur - 19 h Chemin de croix
Samedi Saint - 30 mars - 20 h Veillée pascale avec messe de Pâques
Jour de Pâques - 31 mars - 9 h et 10 h 30 Messes de la Résurrection du Seigneur
JOYEUSES ET SAINTES PÂQUES !

LAUNCH OF RWT'S FIRST LOPPET

Rideau Winter Trail (RWT) organizers and volunteers held the very first Loppet on February 4, 2024. Some 80 cross-country skiers took part in either the 11 km or 2 km Cookie Loppet. The age of participants varied from as young as 3 years old to 80 years old.

What, you may ask, is a Loppet?

Cross Country Canada defines a Loppet as "a great gathering of skiers who ski on a specifically groomed trail."

More importantly, a Loppet is an event where people gather to enjoy the outdoors together and to have fun.

Former Rideau Vanier Councillor Mathieu Fleury was the Starting Marshall.

Councillor Mary Carr was on Bank Street at the halfway point waiting with hot chocolate for all the participants who needed a break.

"Sponsors like Décathlon Ottawa helped. The Canadian Ski Patrol were on hand and generously offered their time and presence for this first edition. Councillor Rawlson King furnished the cookies," mentioned volunteer organizer Denise Inglis.

An interesting footnote: It's Denise Inglis's (photo on cover) husband who built the RWT sign seen on the cover of this issue with pieces of broken skies.

Participants in the 11 km.

Participants in the 2 km Cookie Loppet.

"We are a winter capital and anything that get us out during the wintertime is a good thing. I would like to thank all those involved in RWT's first Loppet," said Stéphanie Plante, Rideau-Vanier Ward Councillor.

British Cookie Connection

Nigella Lucy Lawson is an English food writer and television cook.

After graduating from Oxford, Lawson worked as a book reviewer and restaurant critic, later becoming the deputy literary editor of The Sunday Times in 1986. She then wrote for a number of newspapers and magazines as a freelance journalist. In 1998, her first cookery book, *How to Eat*, was published and sold 300,000 copies, becoming a best-seller. Her second book, *How to Be a Domestic Goddess*, was published in 2000, winning the British Book Award for Author of the Year.

Lawson's connection with the event is the fact she personally shared her very own Chocolate Chip Cookie recipe. They were very good.

"Good… hum! They were simply divine," commented Christina Drakos.

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

Réviseure des textes français
Jeanne Guibord

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
Annonceurs nationaux/
National Ads :
613 746-4339

PROGRAMMATION FESTIVAL DES SUCRES 2024

Le Festival des sucres 2024 débute, dès le lundi 18 mars, avec la 17e édition du « Soup(e) Splash » de 17 h 30 à 21 h dans la salle Kiwanis du Centre Richelieu-Vanier au 300, av. des Pères-Blancs.

C'est un concours culinaire amical où des restaurants d'Ottawa s'affrontent pour créer une soupe à base de sirop d'érable.

Les restaurants qui ont accepté de relever le défi sont : Coconut Lagoon, Le St-Laurent, Fraser Café, Chef Phil Cameron, Dhruvees et Play food + wine.

Journées scolaires

Le mercredi 20 mars et le jeudi 21 mars de 10 h à 13 h le site est essentiellement réservé pour les écoles de la grande région d'Ottawa. Les élèves vont participer à plusieurs activités ludiques où ils découvriront les différentes traditions du temps des sucres dans le cadre d'un parcours de six stations, en plus d'assister à un spectacle musical inédit et original.

Souper et soirée dansante au CPC

Le vendredi 22 mars dès 17 h un souper et une soirée dansante mettront en vedette nos traditions d'antan. Le Centre Pauline-Charron (164, rue Jeanne-Mance) vibrera au son de Louis Racine et les Pourquoi Pas.

Au menu : du poulet à la sauce à l'érable avec légumes et pommes de terre et navets pilés et en dessert un traditionnel Pouding chômeur.

Visitez le site http://bit.ly/SoireeCanadienne2024 afin d'acheter vos billets au coût de 15 $ par billet.

Journées familiales et grand public

Le samedi 23 mars et le dimanche 24 mars de 9 h 30 à 15 h 30 sur le site du 300, av. des Pères Blancs joignez-vous aux festivités de la traditionnelle fin de semaine du Festival des sucres.

Prestations musicales gratuites d'artistes locaux toute la journée.

Repas du temps des sucres servis sous un grand chapiteau ($). Dégustation de tire d'érable à la Cabane à sucre ($). L'achat des billets du repas ou de la tire se fera uniquement sur le site du Festival. Les paiements mobiles par cartes ou en argent comptant seront acceptés.

Jeux gonflables, maquillage pour enfants et parcours d'activités intérieures pour les tout-petits présentées par le centre ON Y VA!

Lancers de hache avec LumberJaxe ($). Miniferme et tours de poney avec Countryside Petting Farm ($).

Présentation d'artéfacts et démonstration avec Makatew Workshops.

Concours d'habiletés de bûcherons (le dimanche 24 mars à 13 h).

Un biergarten sera érigé et les festivaliers pourront consommer une variété de bières de la Orléans Brewing Co. dont une bière à l'érable ($).

Pour de plus amples renseignements veuillez visiter le site : https://museoparc.ca/festival-des-sucres/

Bon Festival!

L'équipe de Perspectives Vanier

WINTER WEATHER PARKING BANS

The Festival kicks off with the 17th Annual Soup(e) Splash held Monday, March 18, from 5:30 p.m. to 9 p.m. in the Kiwanis Hall, Richelieu-Vanier Community Centre at 300 Pères-Blancs Ave..

Ottawa's best kitchens face off to create a soup where the main ingredient is maple syrup.

So far, Coconut Lagoon, Le St-Laurent, Fraser Café, Chef Phil Cameron, Dhruvees and Play food + wine have confirmed.

School Days

On Wednesday, March 20, 2024, and Thursday, March 21, 2024, the Festival site belongs to schools from across the greater Ottawa area who are invited to take part in several fun activities that help children discover the different sugar shack traditions through six stations and get a chance to attend a quite unique musical performance.

Dinner and dance evening at the CPC

On Friday, March 22, 2024, starting at 5 p.m. the Centre Pauline-Charron (CPC) will host a Soirée canadienne style evening. The CPC at 164 Jeanne-Mance Street will have Louis Racine and the Pourquoi Pas group featuring traditional music and square dancing.

The menu is comprised of: Chicken with maple sauce, vegetables, mashed potatoes, turnip and bread pudding.

At a cost of $15 per ticket, you can pay online at: https://bit.ly/SoireeCanadienne2024.

Activities for families and friends

On Saturday, March 23, 2024, and Sunday, March 24, 2024, from 9:30 a.m. to 3:30 p.m. at 300 Pères-Blancs join the action during the traditional Sugar Festival Weekend.

Free musical performances by local artists throughout the day.

Traditional maple sugar meals served under a big top ($) Tickets will be sold at the Festival site and payments are accepted by credit cards and cash.

Inflatables games, face painting for kids, and indoor activities presented by Early ON!

Axe throwing with LumberJaxe. Petting zoo and pony rides with Country Petting Farm ($).

Artefact demonstrations by Makatew Workshops.

Lumberjack skills competition (on Sunday, March 24, 2024, at 1 p.m.).

A biergarten will be set up, where festival-goers can sample a variety of beers from Orléans Brewing Co. including their famous Maple Ale ($).

For more information please visit: https://museoparc.ca/sugar-festival/

Enjoy the Festival!

The Perspectives Vanier Team

PROCHAINE ÉDITION

Échéancier pour la publicité et pour les textes :
Le 4 avril 2024
Distribution :
Entre le 17 et le 22 avril 2024

NEXT ISSUE

Deadline for advertising and articles:
April 4, 2024
Delivery:
From April 17 to April 22, 2024

Espoirs CULINAIRES

11E ÉDITION : LES SAVEURS DE LA FRANCOPHONIE

Le 4 avril, participez à cette soirée culinaire au profit des programmes pour enfants, jeunes et familles du CSC Vanier!

INFORMATION ET BILLETS
(613) 301-6648

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

AIDE POUR LES CHERCHEURS D'EMPLOI ET EMPLOYEURS

Notre équipe a tout ce qu'il faut pour vous aider à trouver des nouvelles opportunités d'emploi.
Ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 - 16 h 30
verslareussite@cscvanier.com / (613) 744-2892 x3

PROGRAMMES JEUNESSE

Basketball libre (11-15 ans, 16 ans +)
Sports organisés (6-12 ans)
Espace jeunesse "drop-in" (13-17 ans)
INSCRIPTION
jeunesse@cscvanier.com / 613 744-2892 x 4

SÉANCE QUESTIONS-RÉPONSES
LE LANGUAGE DES ENFANTS 0 À 4 ANS (PARENT.S / ENFANT.S)

14 mars de 17 h - 19 h
270, av. Marier (Salle de jeu ON y va)
Avec Kathy Torunski, intervenante de l'organisme Premiers Mots.
INSCRIPTION
613 744-2892 x 4 / earlyONyva@cscvanier.com

CLINIQUE JURIDIQUE FRANCOPHONE D'OTTAWA

Services juridiques divers pour les francophones à faible revenu d'Ottawa.
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

SUPPORT FOR JOB SEEKERS AND EMPLOYERS

Our team has everything your need to find new job opportunities.
Open Monday to Friday from 8:30 AM - 4:30 PM
tosucceed@cscvanier.com / (613) 744-2892 x 3

YOUTH PROGRAMS

Open court basketball (11-15 years, 16 years +)
Organized sports (6-12 years)
Youth Drop-In (13-17 years)
REGISTRATION
jeunesse@cscvanier.com / 613 744-2892 x 4

QUESTIONS-ANSWERS SESSION
CHILDREN'S LANGUAGE (PARENT.S / CHILDREN 0-4 YEARS OLD)

March 14th 5 PM - 7 PM
270, Marier Ave. (Early ON playroom)
With Kathy Torunski, resource worker with First Words.
REGISTRATION
613 744-2892 x 4 / earlyONyva@cscvanier.com

613 744 2892
CSCVANIER.COM
CSCV@CSCVANIER.COM

OÙ EST PERSPECTIVES VANIER?

Chalchuapa, Santa Ana, Savaldor

« Le Tazumal est un site archéologique précolombien maya situé à Chalchuapa, au Salvador. Les artefacts en métal du complexe datent du 8e siècle », a expliqué Gilma Murga.

Lors de vos vacances, apportez un exemplaire de Perspectives Vanier avec vous. Envoyez-nous la photo à : info@perspectivesvanier.com

WHERE IS PERSPECTIVES VANIER?

Chalchuapa, Santa Ana, El Salvadors

"Tazumal is a pre-Columbian archeological site in Chalchuapa, El Salvador. Metal artifacts from the complex date to the 8th century AD," said Gilma Murga.

When you travel, take a copy of Perspectives Vanier with you. Send us your picture at: info@perspectivesvanier.com

THE WAY I SEE IT

SAM C. LAB samlab@videotron.ca

Winning the Lottery, Taylor Swift and the Super Bowl

A crazy person might say "Oh what should I do with this $10 bill? Throw it in the garbage or…buy a lottery ticket?" A pure skeptic might say "There is no difference!" Because of course the odds are scarily stacked against you winning.

But still we gamble as if we are hard wired to bet. ***Everything*** seems to be an occasion to chuck down some cash in the hopes of winning BIG.

It used to be, in the mists of time, there was only one huge lottery, the Irish Sweepstakes – if you remember that chances are you are a golden oldie. Ah, and also there was betting way back in the reign of **Augustus Caesar** – if you remember that you are a ghost!

Since then lotteries have sprung up everywhere like rabbits on magic mushroom steroids.

Take the recent **Super Bowl,** which yes, seemed less about the battle royale between the **Kansas City Chiefs** vs. the **San Francisco 49ers** and more about **Taylor Swift** and her beefy boyfriend football hero **Travis Kelce** – kissy kissy kissy.

How to lose your bet but still win

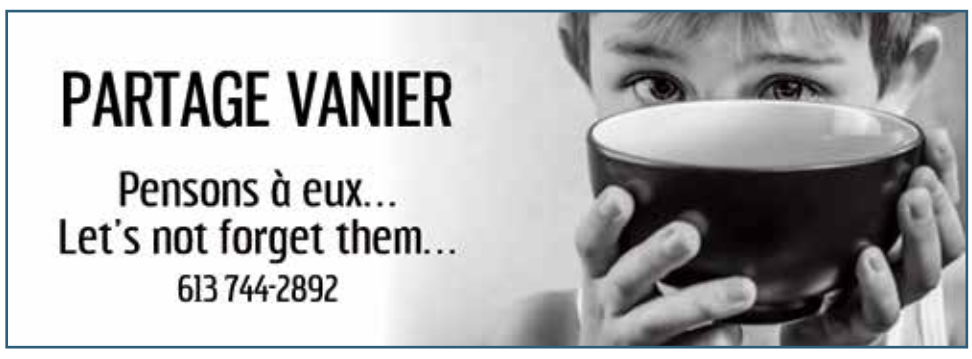
There was heavy betting on this wildly popular match watched world wide by gadzillions of viewers. My daughter Rosie's partner Phil, a sports betting nut, got in on the action. He lost his bet, but ironically still made money…

"How so?" you ask –as I did. He picked the San Francisco 49ers to win and lost of course in a nail-biter that saw the Kansas City Chiefs score 6 seconds from the end of overtime period. But clever fellow, Phil also bet that the total amount of match points would be more than 46, so he won by one point as the score was 25 to 22 = 47 so he pocketed $30!

Full disclosure: I have never bought a lottery ticket in my life, my philosophy being you make your own luck as I shake my head in incredulity seeing people, often on the edge of poverty, buying outrageous amounts of lottery tickets weekly…
Some things are just that daft and go beyond human understanding. Yes, admittedly like …winning the lottery!

P.S. My daughter Sarah, late in delivery, recently gave birth to a strapping 9 lb. baby boy named Finlay "Sam" (after me) so now I am proud grandpappy Sam X 2.

Already **"Fighting Finlay"** looks ready to be signed by **World Wrestling Entertainment** – watch out **Seth Freakin' Rollins, Drew McIntyre, American Nightmare Cody Rhodes!**



SEEDS FOR THOUGHT

ALBERTE VILLENEUVE www.albertevilleneuve.com

Let's Take the Time to Reflect on International Women's Day

International Women's Day is celebrated on March 8th. It is a time to reflect on the progress we have witnessed since the 1900s. It used to be a woman was expected to get married and stay married. She was expected to be a good cook and housekeeper, to be a supportive wife, a devoted mother and be involved in community functions. Unfortunately, not every man was a Prince Charming and married life was not always a fairy tale come true. Many women found themselves having to start over on their own, balancing a new lifestyle that included a fulltime job, housekeeping and raising kids on their own. But women did what they had to do and hoped for the best. Women discovered their inner strength while forging a new life. They made new friends and joined a circle of women who were going through the same challenges. In the process they built up their own self-esteem, set boundaries and taught their daughters to become self-sufficient, build their own self-esteem and later, choose a career that would suit their needs and give them financial security. This created a change in society and men had to adapt to these changes. Many of them got involved in housekeeping and partnering in raising the kids.

But of course, women still carry a very heavy load of responsibilities and there will always be more to do, so women need to take a break once in a while. Life hasn't been easy in the last years but we must stop worrying and remain optimistic. We need to celebrate how far we've come and how much we've achieved, how strong we are and how we can support one another. The old saying "What goes around comes around" reminds us that our thoughts and emotions influence the circumstances in our life. "Thoughts of gratitude and appreciation produce beneficial circumstances. Everyone is born with the power to choose what she gives her attention to and what she thinks about. And these choices ultimately shape our lives." (Christiane Northrup)

I've always been amazed how this affirmation from Louise Hay is true: "I express myself freely and joyously. I sp*eak up for myself with ease. I express my creativity. I am willing to change and grow."* My first marriage was sheer hell. At one point, I had to escape with my daughter as our survival depended on it. As a result, my husband who was bipolar committed suicide after emptying the bank accounts. Although I was totally exhausted, I picked up the pieces and accepted the challenge. This led me to write "The Neglected Garden" which describes the hardships and celebrates the strength and resilience which offered a new life. I had the chance to talk about this with someone at "Le salon du livre" and explain how writing had been an effective way to process the trauma.

So my advice to all women is: "Celebrate your strength, your resilience, and your efforts. Celebrate you!"

24e ÉDITION DES PRIX BERNARD-GRANDMAÎTRE

Le Gala des Prix Bernard-Grandmaître est organisé par l'Association des communautés francophones d'Ottawa (ACFO Ottawa) depuis 1999. Le gala de cette année s'est tenu, le 2 mars dernier, pour la première fois dans l'ouest de la ville d'Ottawa dans les murs de la Maison de la francophonie sur le chemin Richmond.

Soulignons que c'est la première fois également qu'une lieutenante-gouverneure de l'Ontario, Mme Édith Dumont, assiste au gala.

Prix Grandmaître : Madeleine Meilleur

Laurier - Organisme de l'année : CSC Vanier

ENTENTE ENTRE LE CAMPUS NOTRE-DAME-DE-FOY ET LE COLLÈGE LA CITÉ

Le Collège La Cité et le Campus Notre-Dame-de-Foy, situé en banlieue de la ville de Québec, ont signé, en février 2024, une première entente d'arrimage pour le programme Services d'incendie – programme préparatoire de La Cité vers le Programme d'Intervention en sécurité incendie du Campus Notre-Dame-de-Foy (CNDF). Cette entente de mobilité permettra aux diplômés du programme Services d'incendie – programme préparatoire de La Cité d'acquérir certaines compétences qui ne sont pas couvertes par le programme ontarien et qui s'avèrent nécessaires pour travailler comme pompier au Québec.

Concrètement, la passerelle comprend 6 modules de formation totalisant 176 heures de cours théoriques et de cours pratiques, ainsi que 60 heures de stage. Les cours théoriques seront livrés en mode virtuel et la portion pratique de la formation sera dispensée au Campus de Notre-Dame-de-Foy.

(Photo : courtoisie)

Marc Rochette, directeur des études du CNDF et Lynn Casimiro, vice-présidente à l'Enseignement et à la réussite de La Cité, entourés d'étudiants et de représentants des deux institutions.

« La Cité est fière d'offrir à ses finissants du programme Service d'incendie – programme préparatoire la possibilité de poursuivre leur formation pour bonifier leurs connaissances et leurs compétences dans des aspects très précis de la formation de pompier nécessaire au Québec. Je pense entre autres aux techniques de sauvetage sur glace et sur plan d'eau et celles relatives au sauvetage en espace clos, par exemple », a relaté la vice-présidente à l'Enseignement et à la réussite scolaire, M^me^ Lynn Casimiro. « Cette entente, fruit d'échanges constructifs et ouverts, se veut une réponse à la pénurie de main-d'œuvre compétente qui sévit autant en Ontario qu'au Québec. Le Collège La Cité accueille un bon nombre d'étudiants domiciliés au Québec qui, si c'est leur souhait, pourront travailler dans la région d'origine après la réussite du programme d'intervention en sécurité incendie du CNDF », a conclu M^me^ Casimiro.

La première cohorte de ce projet-pilote pourrait débuter dès l'été 2024. Les ententes d'arrimage sont une valeur ajoutée indéniable pour le milieu du travail. Le Collège La Cité possède maintenant plus de 180 ententes .

STONEMONT
RETIREMENT LIFESTYLE
On the Park

APPARTEMENTS STYLE DE VIE
APPARTEMENTS TOUT INCLUS
APPARTEMENTS SEMI-AUTONOME

Huntington PROPERTIES

AMÉNAGEMENTS

- Piscine avec Aqua-Fit
- Simulateur de golf
- Espace bar bistro
- Salle à diner élégante avec options de menus
- Cinéma et chapelle
- Centre de conditionnement avec Classes d'exercices

Boni de signature
d'une valeur de 2 500$*

(*offre d'une durée limitée, communiquez avec nous pour les détails)

Réservez AUJOURD'HUI votre rendez-vous

Visiter notre appartement-modèle au STONEMONT.CA

1068, avenue Cummings, Ottawa

ÉQUIPE DE PROPRIÉTAIRES

Notre équipe de propriétaires est constituée de deux équipes hautement performantes qui s'unissent en un collectif pour cette nouvelle communauté au style de vie excitant. D'une part, on trouve les gestionnaires de Stonemont, leaders dans l'industrie des résidences pour retraités, d'autre part, nous avons les experts en développement et gestion de propriétés que sont nos partenaires de Huntington Properties.

Frank D'Amato
Président-directeur général

Éric Chartrand
Directeur des opérations

W. Alan Whitten
Directeur des investissements

Derek Noble, CA, CPA
Directeur au développement

Jason White, CA, CPA
Directeur des finances

Louis Desjardins
Conseiller sénior & membre du conseil

Craig Whitten
Conseiller sénior & membre du conseil

Stonemont on the Park

La communauté de retraités dont tout le monde parle

La plus récente communauté destinée aux plus de 55 ans a à cœur d'offrir du choix à ses résidents, avec différents niveaux de qualité d'accommodations et d'aménagements, combinés à une variété de types de soutien et services dont les résidents ont besoin.

Les individus actifs qui aiment leur indépendance et qui cherchent des opportunités de socialiser, les 130 appartements de vie active de Stonemont on the Park proposent une cuisine complète, douche style *Walk-In*, plafonds élevés, balcons, stationnement souterrain et service de conciergerie.

Les locataires auront accès à une multitude de services à la carte pour rehausser leur expérience de vie active. Les appartements vont de la garçonnière aux modèles à une, deux ou trois chambres dans une variété de configurations; les tarifs mensuels débutent à moins de 2 000$.

Tout inclus

Pour les résidents qui cherchent des services supplémentaires, des forfaits-repas, l'entretien ménager et de l'aide additionnelle se trouvent dans l'offre tout inclus/soutien dans 197 de nos unités de la même propriété. Un niveau plus élevé de soutien est offert avec le programme d'aide à la vie. L'une des particularités les plus attrayantes est que les différents niveaux de services peuvent être ajoutés au besoin, de manière à ce que le résident puisse en profiter dans le confort de son nouveau chez-soi.

«Nous comprenons que les gens essaient de combiner style de vie et besoins», indique le copropriétaire de Stonemont on the Park Éric Chartrand, qui souligne que tous les propriétaires sauf un sont de la région, ce qui leur confère une meilleure compréhension de la communauté. «Plusieurs aînés sont toujours actifs, mais ils sont seuls et veulent avoir l'opportunité de socialiser davantage. D'autres se sentient accablés par l'entretien que requiert une maison et cherchent un style de vie plus libre. D'autres encore veulent emménager plus près de leur famille, ou peut-être que l'un des conjoints a besoin de plus d'aide que l'autre. Nous essayons d'offrir à chacun ce dont il a besoin sans devoir déménager.»

La belle vie

Hélène, une future résidente, était si impressionnée par les plans des unités de Stonemont on the Park qu'elle a immédiatement réservé un appartement d'une chambre. «Je suis très satisfaite de ma décision», dit-elle. «Quand j'ai vu les plans, j'ai adoré le design de l'appartement et le fait que ce soit un immeuble flambant neuf. C'est un nouvel endroit pour moi et je pense que je vais m'y plaire. J'ai déjà hâte d'y être!»

Ouvrant ses portes en 2024, Stonemont on the Park offrira une variété d'appartements style de vie, tout inclus ou avec assistance de vie, tous dans le même immeuble.

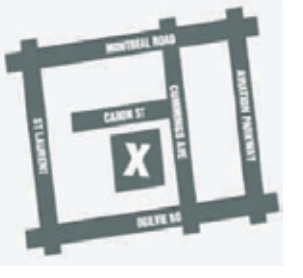
Les résidents pourront profiter d'options de repas santé appétissants dans la spacieuse salle à manger de Stonemont.

Pour les résidents qui chérissent leur indépendance, les 130 appartements style de vie de Stonemont proposeront une cuisine complète.

Les nombreux aménagements de Stonemont on the Park incluent une piscine, un théâtre maison, une salle d'exercices, une chapelle et de nombreux salons pour élargir son réseau social. Les activités incluent l'aquacise, les classes de mise en forme, divers clubs, divertissement régulier et un assortiment de sorties et d'autres activités planifiées. Stationnement intérieur et extérieur sont fournis selon la préférence et, pour ceux qui aiment mieux ne plus conduire, le transport est offert pour les rendez-vous médicaux, le magasinage ou des sorties plus touristiques.

Les travaux de construction de Stonemont on the Park se poursuivent présentement au 1068, avenue Cummings et la fin des travaux de cette nouvelle communauté est prévue pour le début du printemps 2024. Plusieurs appartements modèles sont déjà prêts à vous accueillir pour une visite. Pour plus d'informations, communiquez avec Éric Chartrand au 613.769.0115 ou visitez www.stonemont.ca/on-the-park.

1068, avenue Cummings, Ottawa



INUIT DAY WITH INUUQATIGIIT CENTRE

The Inuuqatigiit Centre for Inuit Children, Youth and Families organized on February 17, 2024, from noon to 3 p.m. an Inuit Day.

"Participants could enjoy some caribou meat and stew. We had games, activities, vendor tables, artwork and prizes. We usually hold our Winter Inuit Day on the third weekend of February each year on our 230 McArthur Ave. parking lot," said Stephanie Mikki Adams, CAFM, Executive Director, Inuuqatigiit Centre for Inuit Children, Youth and Families.

For more information on the Inuugatigiit programs and programming please visit: https://www.inuuqatigiit.ca/.

Stephanie Mikki Adams

Juggling balls.

Throat singing.

CENTRE DE VIE ACTIVE -
CENTRE DE SERVICES GUIGUES

Montfort Renaissance
CENTRE DE SERVICES GUIGUES

Soyez des nôtres !!!

- Transport non-urgent
- Épicerie-bus
- Soins des pieds
- Programme de jour - Places disponibles
- Soutien aux proches aidants
- Visites sociales & de sécurité
- Appels d'amitié
- Prescription sociale
- Dîners communautaires
- Activités sociales & récréatives

- Ateliers & conférences variées
- Activités en présentiel & virtuelles
- Dîners thématiques
- Salon de jeux
- Sorties
- Bénévolat

Pour obtenir votre copie de la programmation:

- Adresse: 159 rue Murray, Ottawa, K1N 5M7
- Courriel: reception-csg@mri.ca
- Téléphone: (613) 241-1266

FOIRE D'INFORMATION GRATUITE AU CSG

Le Centre de services Guigues partenaire de Montfort Renaissance a organisé une foire d'information le 21 février dernier dans ses locaux au 154, rue Murray. Il y avait près de 25 kiosques et des conférences d'organiser tout au long de la journée.

« Il s'agit d'un salon de vie active pour les aînés. Une occasion d'élaborer des partenariats avec l'Association des centres pour les aînés de l'Ontario (ACAO) et le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité (MSAA) de l'Ontario dans un but commun de faire de l'éducation du public sur certains services et programmes offerts », a lancé Monique Thibodeau-Laflamme, directrice des services aux aînés à Montfort Renaissance. « Nous en profitons pour souligner plus particulièrement la contribution financière du MSAA de l'Ontario ».

Maombi Lisa Mwambutsa, coordonnatrice d'engagement communautaire à Santé publique Ottawa et Trèva Cousineau, participante.

Préserver votre autonomie

La Santé publique Ottawa avait un kiosque qui voulait sensibiliser les aînés au fait que les chutes sont la principale cause de la perte d'autonomie chez les personnes âgées.

Le risque zéro n'existe pas. Toutefois, il est possible, grâce à une stratégie en trois étapes, de profiter des petits plaisirs de la vie en évitant de glisser, de trébucher ou tout simplement de tomber.

La première étape consiste à demeurer actif. Il faut renforcer ses muscles, améliorer son équilibre et sa souplesse grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement.

La deuxième étape consiste à améliorer des habitudes de vie. Pourquoi ne pas faire réviser sa médication par son pharmacien ou son professionnel de la santé.

La troisième étape consiste à éliminer les risques. Désencombrer vos planchers. Installer des barres d'appui dans votre salle de bain. Et soyez bien chaussé en toutes saisons et en tout temps.

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*
- *apporter des* ***changements durables*** *à l'aide de* ***thérapie manuelle*** *et d'****éducation***

MOJO Rolfing® Structural Integration

Prenez rendez-vous!
613-355-7173
www.mojorolfingsi.com/contact

St. Margaret's Anglican Church

ᓴᐃᓐ ᒪᒍᕆᑦ ᐋᓐᓂᑲᓐ ᑐᒃᓯᐊᕐᕕᒃ

Join us for friendship, faith and food, Sundays at St. Margaret's

9:30 am
English Language Service in person and on Zoom, followed by Coffee Hour

11:00 am
Parish Sunday School

11:30 am
ᑯᒧᓂᐅᓂ ᐃᕐᓱᕕᑦᑐᖅ
Inuktitut Language Service

12:45 pm
Sunday Community Meal

Easter Season 2024

Palm Sunday, March 24
9:30 am Holy Eucharist (English language service)
11:30 am ᑯᒧᓂᐅᓂ ᐃᕐᓱᕕᑦᑐᖅ (Inuktitut language service)
12:45 am Community Meal

Maundy Thursday, March 28
7:00 pm Holy Eucharist ᑯᒧᓂᐅᓂ ᐃᕐᓱᕕᑦᑐᖅ

Good Friday, March 29
12:00 pm Service of the Word (English Lanugage Service)

Easter Sunday, March 31
Sunday of the Resurrection
9:30 am Holy Eucharist (English language celebration)
11:30 am ᑯᒧᓂᐅᓂ ᐃᕐᓱᕕᑦᑐᖅ (Inuktitut language celebration)
12:45 am Community Meal

All are welcome • 206 Montreal Rd. at Cody St.

Proudly Serving Seniors in both Official Languages
Fier de servir les aînés dans les deux langues officielles

La résidence Cité Parkway vous invite à notre
Activité Cabane à sucre
PORTES OUVERTES
Le mercredi 27 mars 2024

Venez vous amuser avec nous dans notre magnifique résidence! Il y a aura de la musique, de la danse et des rafraîchissements!

DES VACANCES CHEZ SOI
Appelez *Amine* pour vous inscrire au tirage
613.288.9225

12h30
Dîner (RSVP)
13h30 à 16h00
Musique, queues de castor, tire sur la neige
Visites de la résidence jusqu'à 17h00
RSVP Apprécié avant le 25 mars

Résidence Cité Parkway
Une résidence du groupe All Seniors Care Living Centres
380, av. LeBoutillier
Ottawa (Ontario)

www.allseniorscare.com
FIÈREMENT CANADIEN
OLA ORCA

VOLUNTEER OTTAWA BREAKFAST

Councillor Stéphanie Plante

Volunteer Ottawa held their Community Breakfast Open House last February 22, 2024. This mid-winter celebration was held at the Rideau Hub Cafeteria, 815 St. Laurent Blvd. This well-attended event was a pay-what-you-can.

Founded in 1957, Volunteer Ottawa is one of approximately 150 volunteer centres across Canada. Volunteer Ottawa connects people to one another and to hundreds of local charities that rely on the time and talent of volunteers.

"We mingled and heard some inspiring stories from our Ottawa volunteers. Volunteers really make a difference in charities and other non-profit organizations throughout our city," said Stéphanie Plante, Councillor Rideau-Vanier ward.

By visiting the website (www. volunteerottawa.ca) and joining their volunteer pool, individuals can share with organizations who they are, what skills they have, and how they are looking to give back.

EN SAVOIR PLUS SUR LE LOGEMENT

Le Centre Pauline-Charron a organisé une série de mini-salon et le thème, du quatrième qui s'est tenu le 6 février, 2024 portait sur le logement pour les personnes aînées.

Les événements comme celui-ci jouent un rôle important en fournissant des informations et des ressources aux personnes aînées ainsi qu'à leurs proches qui cherchent des solutions de logement adaptées.

Ils ont abordé la question des différentes options de logement disponibles pour les personnes aînées, telles que les résidences pour personnes âgées, les maisons de retraite, les appartements adaptés, etc.

De plus, ils ont offert de l'information sur les services médicaux et sociaux disponibles dans les différents types de logements, y compris l'accès aux soins de santé, aux aides à domicile et aux activités sociales.

La sécurité et l'accessibilité ont été discutées en mettant en avant les aménagements spéciaux et les technologies pour faciliter la vie quotidienne.

Les personnes participantes ont partagé leurs expériences personnelles et leurs conseils sur la recherche et le choix d'un logement adapté.

L'avocate Monique Woolnough, chargée de projet à la Clinique juridique du Centre des services communautaires Vanier a vulgarisé la question du logement et la Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation (LLUH).

LES CHANSONNIERS D'OTTAWA FÊTENT 50 ANS DE FONDATION

Nicole Charron

La Troupe des Chansonniers a débuté sa 50e année d'existence en novembre 2023 avec une fête où on soulignait la contribution de son fondateur Gilles Julien et de son fils le directeur musical François Julien. Il y avait à cette occasion près de 100 personnes.

(Photo : courtoisie)

La Troupe a continué sur sa lancée en participant au gala ***Célébration 2024*** au Théâtre du Casino du Lac-Leamy, à Gatineau le 7 janvier 2024. L'animation était faite par Véronic DiCaire, Gregory Charles et Sébastien Benoit et l'enregistrement par TVA. Dans le cadre de ce spectacle, La Troupe des Chansonniers a accompagné Ginette Reno pour chanter « ***L'envie d'aimer*** » et « ***Tu es Là*** » ainsi que « ***Donner pour donner*** » avec Banev Valsaint et Dawn Cumberbatch.

Cette année les choristes ne chôment pas, le directeur musical a ajouté des chansons à l'horaire ce qui implique l'apprentissage d'au moins une chanson par semaine en plus d'évènements spéciaux comme celui décrit ci-dessus. Tous les danseurs de la troupe pratiquent une soirée au cours de la semaine en plus de la pratique de chant régulière du mercredi. Entre temps, plusieurs choristes ont ajouté à leur horaire la préparation des costumes, des commandites, des affiches et annonces sur les réseaux sociaux afin d'être prêts pour notre spectacle. On étudie également la possibilité d'ajouter d'autres moments uniques en 2024 ainsi qu'un voyage en 2025.

La Troupe Les Chansonniers d'Ottawa présentera son spectacle « ***Notre comédie musicale*** » au Centre des arts Shenkman, 245 Centrum, Orléans, le samedi 4 mai à 20 h et le dimanche 5 mai à 14 h. Samedi soir, des anciens choristes s'ajouteront à la troupe pour trois chansons. Le but de cette année est d'offrir à nos spectateurs un survol des 50 ans d'existence des Chansonniers d'Ottawa par le biais de chansons tirées de comédies musicales. Au programme, vous pourrez entendre des chansons qui soulignent notre appartenance franco-ontarienne comme Notre Place et Nouveau Monde (L'écho d'un peuple). Il y aura également un pot-pourri des chansons des airs de différents chansonniers.

Au fil des ans, en plus d'accompagner des artistes comme Gilles Vigneault, Paul Demers, Robert Paquette et Édith Butler la Troupe s'est produite dans différentes régions du Québec, de l'Ontario et au Nouveau-Brunswick.

La Troupe a donné plusieurs spectacles et enregistré de nombreux albums. Au cours des années les choristes ont tissé des liens d'amitié en plus des liens familiaux déjà existants. Ainsi, nous retrouvons au sein du groupe plusieurs membres d'une même famille dont la famille Julien qui à elle seule compte trois générations.

Victor Hugo a écrit « ***Quarante ans, c'est la vieillesse de la jeunesse, mais cinquante ans, c'est la jeunesse de la vieillesse*** ». Nous vous invitons à venir fêter avec les jeunes et moins jeunes de notre Troupe ce printemps. Pour de plus amples informations sur notre spectacle 2024, consultez la page Facebook de la Troupe à https://facebook.com/leschansonniersdottawa ou sur Instagram à https://www.instagram.com/chansonniersottawa/.

Pour vous procurer des billets, vous pouvez vous rendre au Centre des arts Shenkman, 245 Centrum, Orléans ou visiter leur site à shenkmanarts.ca.

BABILLARD VANIER CALENDAR

Bénévoles recherchés – Le Muséoparc 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 Museopark 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.

Notre comédie musicale - Spectacle du 50e des Chansonniers d'Ottawa. Le samedi 4 mai à 20 h et le dimanche 5 mai à 14 h au Centre des arts Shenkman, 245 Centrum, Orléans. Billets et informations: shenkmanarts.ca

"Notre comédie musicale" - Les Chansonniers d'Ottawa 50th anniversary show will be held at the Shenkman Arts Centre, 245 Centrum Blvd, Orléans, on Saturday, May 4th at 8 p.m. and Sunday, May 5th at 2 p.m. Tickets and information: shenkmanarts.ca

Souper Fèves aux lards et macaroni – Les Chevaliers de Colomb, Conseil 5571, l'organisent le 1er 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 7 avril 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.

CLUB OPTIMISTE DE VANIER

Art de s'exprimer

Les jeunes qui participaient au concours ***Art de s'exprimer*** du Club Optimiste de Vanier, le 25 février dernier, devaient parler de « L'optimisme autour du monde » en utilisant deux ou trois minutes. C'est Mavie Arielle Kablan de l'école Our Lady of Mount Carmel qui a remporté le concours. C'est elle qui va représenter le Club Optimiste de Vanier à la finale de l'Est ontarien. La gagnante était entourée de la présidente du Club, Andrée Lortie (gauche) et Danielle Dubé (droite) membre du Club. « Un gros merci à notre chronométreur, Érik Gravelle ainsi qu'à nos trois juges : Lise Demers, Noël Billette et Madeleine Lussier », a indiqué Andrée Lortie, présidente du Club Optimiste de Vanier.

FÊTE DU PATRIMOINE

Cette année, le Muséoparc propose aux festivaliers d'afficher leur sentiment d'appartenance avec style : des tuques à l'effigie du Festival des sucres sont en vente au coût de 40 $. Visitez le site Internet du Muséoparc Vanier au : www.muséoparc.ca. De gauche à droite : Yanick Labossière et Sarah Gautron.

CARNAVAL OPTIMISTE

« Nous étions plusieurs Optimistes de Vanier qui ont participé au Carnaval d'hiver du Centre d'accueil Champlain qui s'est tenu le 21 février dernier. Il y avait près de 80 résidents dans notre grande salle. Nous avions invité Chantal Larivière qui s'est occupée de l'animation en chantant des belles chansons et elle a conquis son public », a expliqué Alice Chatelain, membre Optimiste et bénévole émérite auprès des résidents du CAC.

Don't miss these upcoming events! À ne pas manquer !

Second annual Vanier 5K charity race!
La deuxième Course caritative 5km de Vanier !
Register or sign up to volunteer (free breakfast for volunteers)
Visitez le lien ci-dessous pour vous inscrire ou pour devenir bénévole.
Petit-déjeuner gratuit pour les bénévoles!
Vanier5krace2024.eventbrite.com

Ward Hours – Réunions du quartier 12

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

Stéphanie Plante
Conseillère | Councillor
Quartier | Ward 12 Rideau-Vanier
stephanieplante.ca
613-580-2482
stephanie.plante@ottawa.ca

LA CITÉ

PLUS QU'UN COLLÈGE

C'EST LE MOMENT DE CHOISIR TA CARRIÈRE

collegelacite.ca

COR-23-063A

JEUX DES AÎNÉS À CITÉ PARKWAY

« Je vise toujours la cible qui offre le plus de points lorsque je joue à la pétanque. C'est mon secret », a dévoilé le médaillé d'or Jean-Claude (droite) qui a reçu sa médaille des mains de Etta Gover (gauche).

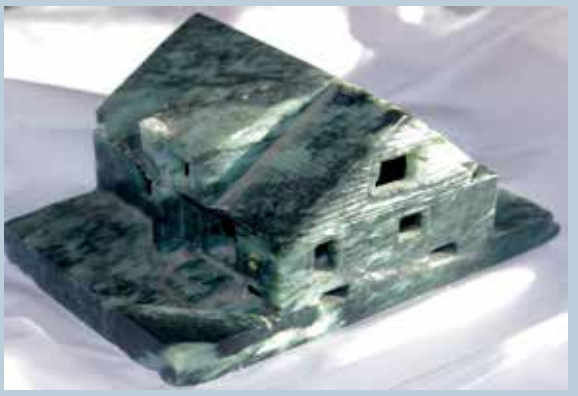
La 15e édition des Jeux des aînés « All Seniors Care » s'est déroulée entre le 5 et le 9 février dernier. La résidence Cité Parkway fait partie de la grande famille « All Seniors Care ».

« Nous avons constaté au fil des ans que l'esprit des Jeux des aînés et les compétitions inspirent nos résidents à s'unir et à s'entraider. Nous avions même un chef de mission, Fran Jarry, qui s'était entouré d'une équipe comprenant des résidents afin d'assurer des jeux sécuritaires où l'esprit de participation primait sur toute autre considération », a expliqué Lucie Erskine, directrice du mode de vie à Cité Parkway.

« Nous nous inspirons de notre directeur national de Marketing Bruce Lillie qui est basé à Winnipeg. Ce dernier trouvait qu'il fallait absolument trouver une activité afin de briser l'emprise de l'hiver sur notre quotidien. Il avait dont raison. Nous préparons d'avance nos activités comme la pétanque intérieure, la marche, le jeu-questionnaire, etc. C'est vraiment ludique et nous avons un bon taux de participation parmi nos résidents », a rajouté Lucie Erskine.

Ryan's CORNER

Intricacy



"The title'Intricacy' describes the actual/model size ratios to each other. The soapstone size proportion being 0.9522% (back & front) & 0.863% (each side) to the actual house, so close, but not quite the same; shows their individuality. Each window, door, even the kitchen air vent all are chiseled to the size ratio, but not totally identical. There's even further precision likenesses to be shown in next month's issue; "'till then count the roof tile and upper aluminum siding numbers ratio to the actual," suggests Tom."

CPC : TREMPLIN DE PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS

Le Centre Pauline-Charron (CPC) dans le cadre du Programme des rendez-vous artistiques avait invité, le 16 février dernier, Luciano Porto. Le public était formé d'aînés et de jeunes de l'école élémentaire catholique Horizon-Jeunesse.

Luciano Porto

Luciano enseigne la musique et le mouvement aux personnes de tout âge.

Il cherche à susciter la curiosité et l'amour de la musique à l'aide de divers instruments comme l'accordéon-piano, la guitare, les instruments à vent, les percussions et la voix.

Les participants ont pu manipuler certains instruments.

« J'ai voulu partager mes connaissances en permettant aux participants de faire la distinction entre la pulsation et le rythme; permettre aux participants d'identifier des exemples de dynamique (le degré variable du volume) et surtout permettre aux participants de m'accompagner dans mes chansons avec des instruments », a expliqué Luciano Porto (photo).

CAMELOTS BÉNÉVOLES DU MOIS

« À 60 ans, quel bel âge pour débuter ma carrière de camelot bénévole », a fait remarquer Johanne Leroux.

VOLUNTEER NEWSIES OF THE MONTH

"I just became a volunteer newsie at 60 – a very fitting age if I may say so myself," noted Johanne Leroux.

BESOIN DE BÉNÉVOLES AU MUSÉOPARC VANIER

« Nous sommes à la recherche de bénévoles qui souhaiteraient nous aider à prolonger les heures d'ouverture du musée. Votre implication nous aidera à accueillir des visiteurs à l'extérieur des heures de bureau du Muséoparc et leur faire connaître l'histoire des francophones de Vanier », a demandé Madeleine Meilleur, directrice générale, Muséoparc Vanier.

« Si vous êtes disponibles le samedi de 10 h à 14 h ou si vous avez des questions au sujet de cette demande, veuillez communiquer avec moi à l'adresse courriel suivante : direction@museoparc.ca . Il me fera plaisir de vous accueillir et de vous faire visiter notre beau musée complètement rénové », a rajouté M[me] Meilleur.

RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

Nous avons besoin de camelots bénévoles et voici des routes disponibles : la rue Shakespeare (105 journaux), la rue Bradley (60 journaux), la rue Alfred et Cantin (60 journaux), rue St-Charles (45 journaux), Jardins Monfort (80 journaux), les rues Brant et Dieppe (100 journaux) et les rues Marguerite, Carlotta, Washington et Stevens (70 journaux). 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: Shakespeare Street (105 papers); Bradley Street (60 papers); Alfred and Cantin Streets (60 papers); St-Charles Street (45 papers); Jardins Montfort (80 papers); Brant and Dieppe Streets (100 papers) and Marguerite, Carlota, Washington and Stevens Streets (70 papers). Call: Pauline Tessier-Chabot at 613 745-8939.

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

MoneyAdvisors INC.

TAX PREPARATION / PRÉPARATION D'IMPÔTS
STARTING AT 59[99]
SAME DAY SERVICE AND REFUNDS AVAILABLE

We are happy to offer our services in English and French

100-235 Montreal Rd
Vanier, ON K1L 6C7
Mon-Fri: 9:30AM to 6PM
Sat: 11AM to 5PM (April)
After-hours (Call)
613-695-PLAN

It's not just what your legacy will be. It's where.

Preplanning your cemetery arrangements is one of the most thoughtful and considerate gifts you can give to your loved ones, because it relieves the burden of making difficult and expensive decisions at the time of grieving, and lets you set your own legacy.

It really means:

- Sparing your family from making hard decisions at an emotionally stressful time;
- Lightening additional grief at the time of loss;
- Ensuring your decisions are informed and thoughtful;
- Choosing the specific items you want at today's prices

4 SIMPLE STEPS

Download the Beechwood Cemetery Planning E-Book and learn the simple four-step planning process 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