

09

DENIS GRATTON N'EST PLUS

Le célèbre chroniqueur du journal Le Droit Denis Gratton est décédé le 7 décembre 2024.



WE SELL REAL ESTATE

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

TUNGASUVVINGAT INUIT RELOCATES



Tungasuvvingat Inuit (TI) announced their relocation to a new office building situated in the heart of Vanier. Their new address is 282 Dupuis Street, conveniently located just off Montreal Road. This spacious facility is designed to be bright and welcoming, featuring abundant natural light and surrounding greenspace. It is strategically situated near essential services, ensuring ease of access for clients via foot or public transit.

Over the past few years, they have witnessed a significant growth in the services they offer, with an increasing number of urban Inuit turning to them for support. This new space not only satisfies the need for a culturally appropriate environment for the Inuit community but also aligns perfectly with their goal of «Our Spaces,» as outlined in their five-year Strategic Plan.

As they strive to establish themselves as a center of excellence, this relocation marks a crucial step toward that objective, while upholding a holistic approach to client care grounded in the 8 guiding principles of Inuit Qaujimajatuqangit.

The amalgamation of other TI locations will enable Mamisarvik Healing Centre to relocate to their previous headquarters at 1071 Richmond Road. This step is part of TI's broader strategy to ensure comprehensive and holistic care for its clients, emphasizing the interconnectedness of their needs. The integration of TI's diverse locations further facilitates this approach, enhancing the overall support provided to clients.

TI President Tamara Takpannie emphasized: "This central location will significantly enhance our capacity to meet the evolving

needs of the urban Inuit community. Ultimately, this new office building will enhance TI's ability to deliver client-centered care, reduce barriers to care, and foster stronger partnerships for the collective betterment of our clients and community."

Tungasuvvingat Inuit

It is the Mission of Tungasuvvingat Inuit to broadly provide Inuit-specific programs that contribute to the health and well-being of Inuit and to encourage and support similar programs for Inuit across the country. TI offers 20+ highly integrated, front-line programs and services to urban Inuit in Ontario. Visit online at <http://www.tiontario.ca> or follow them on Facebook @Tlottawa and Twitter @tiontario.



CARRÉMENT ALLUMÉ

08



X-MAS MARKETS

08

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

ANNIE LEFEBVRE
 Gérante de location

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 17 février prochain, et vous offre les plus sincères vœux de réconfort, d'amour et de santé.

Dignité
 CHAQUE DÉTAIL COMPTE

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



Francine Laviolette, directrice générale de Stonemont, Shannon Waters, responsable des loisirs et formatrice interne et Tivender Bisla, responsable de l'administration. (Julie Robichaud)

Un personnel dévoué et attentif : vivez la différence Stonemont on the Park

« L'équipe en place est vraiment exceptionnelle », affirme Shannon Waters, responsable des loisirs et formatrice interne. « Nous avons tous un objectif commun : veiller au bien-être et à la satisfaction des résidents. »

Tivender Bisla, responsable de l'administration abonde dans le même sens, soulignant le dévouement exemplaire du personnel. « Nous nous engageons à fournir des soins de qualité et à offrir une expérience remarquable à nos résidents. Nous voulons que chaque personne conserve un souvenir agréable de cette période de sa vie et se sente immédiatement chez elle. Nous sommes tous ravis de faire partie de cet endroit unique depuis le début », exprime-t-elle.

Chaque jour, la famille Stonemont on the Park s'agrandit. Francine Laviolette, directrice générale, est, elle aussi témoin de ce milieu de vie qui prend forme au fil des semaines. « C'est tellement enthousiasmant de voir de plus en plus de résidents se joindre à nous et de constater l'évolution de la résidence et des espaces extérieurs. L'aménagement paysager touche à sa fin et les arbres que nous avons plantés sont magnifiques. Notre premier

spectacle musical, accompagné de vin et de fromage, approche à grands pas. Les activités régulières et les cours de conditionnement physique commencent bientôt, et notre navette est désormais opérationnelle. Surtout, notre équipe est exceptionnelle. C'est un lieu formidable, tant pour vivre que pour travailler », laisse-t-elle entendre.

Un chez-soi sur mesure

Stonemont on the Park propose un mode de vie sans souci avec une large gamme d'options d'hébergement, d'équipements, de niveaux de soutien, d'activités et de services de restauration. Pour ceux qui sont actifs et apprécient leur indépendance tout en cherchant des opportunités de socialiser, Stonemont on the Park est l'endroit idéal.

Les 130 appartements de la communauté sont dotés de plafonds hauts, de cuisines complètes, de salles de bains avec douche de plain-pied, de balcons, de stationnements souterrains et d'un service de conciergerie. Les logements vont du studio aux appartements d'une, deux

ou trois chambres, avec diverses configurations. Pour les résidents ayant besoins de services supplémentaires, Stonemont offre des plans de repas, de l'entretien ménager et une aide additionnelle via une formule tout compris dans une section de 197 appartements du même complexe. Un soutien accru est également disponible pour les personnes en perte d'autonomie, avec des soins personnalisés.

La résidence dispose d'une piscine, d'un simulateur de golf, d'un cinéma maison, d'une salle de conditionnement physique, d'une chapelle, de plusieurs salons pour les activités sociales ainsi que d'un terrain de pickleball intérieur. Parmi les activités offertes, mentionnons l'aquafitness, des cours de fitness, divers clubs, des animations continues et de nombreuses sorties et des activités planifiées.

Des stationnements intérieurs et extérieurs sont disponibles, et pour ceux qui ne souhaitent plus conduire, un service de transport est proposé pour les rendez-vous médicaux, les courses et les visites touristiques.



Stonemont on the Park dispose d'un terrain de pickleball, d'un simulateur de golf, d'une piscine et de plusieurs autres commodités. (Getty Images)

1068, avenue Cummings, Ottawa



Stonemont on the Park est actuellement ouvert au 1068, Cummings Avenue.
Bien que la communauté prenne de l'ampleur, quelques appartements sont encore disponibles,
avec différents niveaux de soutien et des suites modèles peuvent être visités.

Pour plus d'informations sur Stonemont on the Park, situé au 1068, avenue Cummings,
visitez le site <https://stonemont.ca/on-the-park>

DONNER UNE PROCURATION

« Je suis tellement heureuse de pouvoir partager avec vous l'importance d'avoir une procuration relative aux soins de la personne et une autre relative aux biens. S'il vous arrive quelque chose, comme un accident ou une maladie, et que vous ne pouvez pas prendre vos propres décisions financières ou relatives aux soins de la santé, une autre personne devra prendre ces décisions pour vous », a expliqué Nicole Robert, I.A., B.Sc.N., MBA et elle est évaluatrice désignée de la capacité.



Nicole Robert I.A., B.Sc.N., MBA

Procureur

Votre procureur au soin de la personne peut prendre des décisions en votre

Peu importe votre âge ou votre situation financière, vous devriez songer à rédiger une procuration.

Une procuration est un document juridique qui donne à une personne en qui vous avez confiance le pouvoir de prendre des décisions sur vos finances ou les soins de santé qui vous seront prodigués.

nom sur : les soins de santé, le logement et d'autres aspects de votre vie personnelle, comme les repas et les vêtements.

Votre procureur aux biens peut prendre certaines décisions financières en votre nom, comme : payer vos factures, recouvrer les sommes qui vous sont dues, entretenir ou vendre votre maison et gérer vos placements.

Si vous n'avez pas de procureur en dernier recours un membre de votre famille pourrait jouer ce rôle, mais pas automatiquement et même en dernier recours, le gouvernement pourrait peut-être prendre des décisions pour vous par l'entremise du Bureau du tuteur et curateur.

« Croyez-moi, vous ne voulez pas être dans l'obligation de tenter d'obtenir une procuration lorsque la personne chère n'est plus tout à fait dans la capacité de donner ou d'enlever son consentement.

Les familles vont devoir faire appel à mes services. Je vais tout de suite vous donner mes coordonnées : nrobert28@gmail.com ou encore par téléphone au 613 720-4262 », a partagé M^{me} Robert.

« Il existe des frais pour faire appel à mes services. Je vais devoir tenter d'évaluer si la personne chère à encore ses capacités pour gérer sa vie et ses biens. Nous avons un code d'éthique et nous allons évaluer le plus objectivement possible la capacité de la personne », a expliqué Mme Robert.

Vous pouvez même rédiger une procuration vous-même, vous pouvez télécharger et remplir les formulaires d'une trousse gratuite au : www.publications.gov.on.ca/300976.

Si vos affaires personnelles ou professionnelles sont compliquées, vous devriez consulter un avocat.

Êtes-vous prêt à vendre?
Rencontrez Le Groupe Guénette...
votre spécialiste senior certifié en immobilier!

NÉ ET ÉLEVÉ À *Vanier*

Serious about selling?
Interview The Guenette Group...
your Certified Senior Real Estate Specialists!

BORN & RAISED IN *Vanier*



Serge Guénette
REALTOR® | Agent immobilier



**GRUPE IMMOBILIER
GUENETTE
REAL ESTATE GROUP**



RE/MAX
HALLMARK REALTY GROUP
RAISING THE BAR

(613) 701-5511
hello@theguenettegroup.com

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

RE/MAX
HALLMARK REALTY GROUP
RAISING THE BAR

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

Réviseur des textes français
Fidèle Francis Kiala Buloki.

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 4 mars 2025

Distribution :

Entre le 12 mars et

le 17 mars 2025

NEXT ISSUE

Deadline for
advertising and articles:

March 4, 2025

Delivery:

From March 12 to

March 17, 2025

TEMPS FROID ET TUYAUX CHAUDS

L'hiver à Ottawa procure de nombreux attraits, mais les conduites d'eau gelées n'en font pas partie. Avec la fluctuation des températures et la possibilité de périodes de froid prolongées, certains ménages peuvent être préoccupés par le gel des conduites d'eau.

À mesure que le gel pénètre plus profondément dans le sol, il peut faire en sorte que les conduites d'eau - les canalisations souterraines qui relient la plomberie de votre maison à la conduite d'eau principale de la ville - soient complètement gelées.

Comment prévenir le gel des conduites d'eau?

Voici des conseils sur la façon de protéger les conduites d'eau de votre propriété afin de s'assurer que vous puissiez toujours avoir accès à l'eau du robinet d'Ottawa :

Allumez le chauffage - Maintenez une température intérieure d'au moins huit degrés Celsius, même si vous vous absentez quelques jours.

Gardez vos conduites d'eau chaude - Laissez les portes ouvertes dans les endroits où se trouvent des conduites d'eau ou votre

compteur d'eau, en particulier dans les sous-sols froids, afin de permettre à la chaleur de circuler.

Isolez les conduites d'eau situées près des murs extérieurs - Couvrez de mousse isolante les conduites d'eau situées près des murs extérieurs, dans les vides sanitaires ou dans le grenier, car elles sont plus susceptibles de geler.

Fermez la porte de votre garage - Gardez la porte de votre garage fermée pour éviter que l'air froid n'atteigne les conduites d'eau dissimulées, comme celles qui se trouvent au plafond et qui desservent les salles de bains situées à l'étage.

Débranchez les tuyaux extérieurs - Si les tuyaux ne sont pas débranchés, les robinets extérieurs ne peuvent pas se vider, donc ils gèleront. Les robinets plus anciens sont souvent équipés de soupapes d'arrêt situées au plafond du sous-sol; trouvez ces soupapes et fermez-les pour l'hiver.

Laissez votre conduite d'eau recouverte - La neige agit comme un isolant. Si vous retirez cette couche isolante, le gel se fauilera jusqu'à votre conduite d'eau.

Localisez votre soupape d'arrêt - Trouvez la soupape d'arrêt d'eau intérieure de votre maison et assurez-vous qu'elle fonctionne. Cela vous permettra d'agir rapidement si une conduite éclate.

Que faire si votre canalisation d'eau gèle?

Si vous ouvrez vos robinets et qu'il n'y a pas d'eau, il se peut que votre conduite d'eau soit gelée. Composez le 3-1-1 pour soumettre une demande de service. L'équipe de première intervention de la Ville évaluera le problème et déterminera si vous avez besoin d'aide sur place.

Avec plus de 3 200 kilomètres de canalisations souterraines, la Ville fournit de l'eau potable à plus de 950 000 clients. Lorsqu'il y a gel d'un branchement, l'équipe de première intervention s'efforce de rétablir le service d'eau de la propriété concernée le plus rapidement possible.

Pour de plus amples renseignements sur la prévention du gel des branchements d'eau, consultez le site à l'adresse ottawa.ca/geldesconduites ou composez le 3-1-1.

L'équipe de Perspectives Vanier

COLD WEATHER AND WARM PIPES

Winter in Ottawa offers plenty to enjoy, but frozen water pipes are not among them. With fluctuating temperatures and the potential for prolonged cold spells, frozen water pipes can become a concern for some households.

As frost penetrates deeper into the ground, it can cover water lines - the underground pipes connecting your home's plumbing to the City's watermain - in a frozen block.

How to prevent frozen water pipes

Here are some tips on how you can protect the water service pipes on your property to ensure uninterrupted access to Ottawa's tap water:

Keep the heat on - Maintain an indoor temperature of at least eight degrees Celsius, even if you're away for a few days.

Keep your water lines warm - Leave doors open to areas with water lines or your water meter, especially in cooler basements, to

allow heat to circulate.

Insulate pipes near exterior walls - Wrap foam pipe insulation around pipes that are more likely to freeze such as near exterior walls, in crawl spaces, or in the attic.

Close your garage - Keep your garage door shut to prevent cold air from reaching hidden water pipes, such as those in the ceiling servicing upstairs bathrooms.

Disconnect outdoor hoses - When hoses remain connected, the outside taps can't drain and will freeze. Older taps often have a shutoff valve located in the basement ceiling, locate these, and shut them off for the winter.

Leave your water service buried - The snow acts as insulation and clearing snow from above allows the frost to dive down to your water line.

Locate your shut-off valve - Find your home's interior water shut-off valve and

ensure it is operational. This will allow you to act quickly in case of a burst pipe.

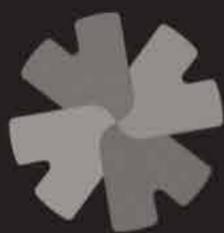
What to do if your water pipe freezes

If you've turned on your taps and found no water, then you might have a frozen water line. Call 3-1-1 to submit a service request. The City's First Response Team will assess the issue and determine whether on-site assistance is needed.

With over 3,200 kilometers of underground pipelines the City provides safe drinking water to more than 950,000 customers. If a water service pipe freezes, the First Response Team will work to restore water service to the affected property as soon as possible.

For additional information on preventing frozen water services, visit ottawa.ca/FrozenServices or call 3-1-1.

The Perspectives Vanier Team



BIENVENUE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS!

Nous offrons des services spécialisés pour appuyer les nouveaux arrivants dans leur intégration à Ottawa.

INFORMATION: infoeta@cscvanier.com / (343) 633-3975.

SERVICES D'EMPLOI

Tout ce qu'il faut pour trouver de nouvelles opportunités d'emploi. Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 au 270 Marier.

INFORMATION: (613) 744-2892 x 3 / verslareussite@cscvanier.com.

CLINIQUE JURIDIQUE FRANCOPHONE D'OTTAWA

Vous êtes un.e francophone à faible revenu et avez besoin d'aide juridique gratuite? Consultez notre site web au www.cscvanier.com/cjfo pour plus d'information.

SERVICES POUR ENFANTS, JEUNES ET PARENTS

FAMILLE.RECEPTION@CSCVANIER.COM | (613) 744-2892 X 4

PROGRAMMES POUR FAMILLES D'ENFANTS DE 0-6 ANS

- Groupes de jeux et ateliers ON y va
- Groupes d'appui périnataux
- Programme Jeunes parents (14-21 ans) francophones
- Offre des ressources aux familles

PROGRAMMATION JEUNESSE- HIVER 2025

*VOIR LE SITE WEB POUR LES DÉTAILS.

INFORMATION: JEUNESSE@CSCVANIER.COM

- Drop-in Multisports les lundis (6-12 ans) @ 6:30 PM à Assumption School
- Drop-in Basketball les lundis (13-15 ans) et les mercredis soirs (16+) @ 7:30 PM à Assumption School
- Drop-in Espace jeunesse les vendredis (13-17 ans) @ 4 PM au CSC Vanier site 270 Marier
- Sur inscription ARTventures (en anglais seulement) les samedis @ 9:30 AM (6-9 ans) et 10:45 AM (10-12 ans) au CSC Vanier site 270 Marier

INFOLETTRE - NEWSLETTER PARENTS + ENFANTS / PARENTS + CHILDREN



On vous informe sur les activités et autres ressources communautaires pour les jeunes de 0-17 ans et leurs parents.

Informing you on activities and other community resources for youth aged 0-17 and their parents.

WELCOME NEWCOMERS!

We offer specialized services to help newcomers integrate Ottawa.

INFORMATION: infoeta@cscvanier.com / (343) 633-3975.

EMPLOYMENT SERVICES

Our team has everything you need to find new job opportunities. Open Monday Friday from 8:30 AM - 4:30 PM at 270 Marier Ave.

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

CHILD, YOUTH AND PARENT SERVICES

FAMILY.RECEPTION@CSCVANIER.COM | (613) 744-2892 X 4

PROGRAMS FOR FAMILIES OF CHILDREN AGES 0-6 YEARS

- Early ON playgroups and workshops
- Perinatal support groups
- Support programs for young francophone parents (aged 14-21)
- Family resources

YOUTH PROGRAMS - WINTER 2025

*CHECK OUR WEBSITE FOR DETAILS.

INFORMATION: YOUTH@CSCVANIER.COM

- Drop-in Multisports on Mondays (ages 6-12) @ 6:30 PM at Assumption School
- Drop-in Basketball on Mondays (ages 13-15) and Wednesdays nights (ages 16+) @ 7:30 PM at Assumption School
- Youth Drop-in every Friday (ages 13-17) @ 4 PM at the Vanier CSC - 270 Marier site.
- Registration ARTventures on Saturdays @ 9:30 AM (ages 6-9) and 10:45 (ages 10-12) at the Vanier CSC - 270 Marier site.

À VENIR! COMING UP!



ACTIVITÉS DU CONGÉ DE MARS POUR LES 6 - 17 ANS MARCH BREAK ACTIVITIES FOR KIDS 6-17 YEARS OLD

INSCRIPTION DU 19 FÉVRIER 8 PM - 21 FÉVRIER 16 H 30

REGISTRATION 19 FÉVRIER 8 PM - 21 FÉVRIER 16 H 30

CLINQUES D'IMPÔTS GRATUITES POUR RÉSIDENT.E.S DE VANIER À FAIBLE REVENU

INFORMATION (613) 367-5571

FREE INCOME TAX CLINICS FOR LOW-INCOME VANIER RESIDENTS

YOUR TICKET TO FEBRUARY IN VANIER!
VOTRE BILLET POUR FÉVRIER À VANIER!

LOVE IS IN THE AIR
L'AMOUR EST DANS L'AIR

Discover local shops, cozy cafés & vibrant events on our mainstreets all month long!
 Découvrez des boutiques locales, des cafés chaleureux et des événements dynamiques sur nos rues principales tout au long du mois!

Follow @ZACVanierBIA for Valentine's specials, promos & more.
 Suivez @ZACVanierBIA pour les promos, spéciaux de la St-Valentin & plus.

www.vanierbia.com | @zacvanierbia

Experience Comfort & Care
Confort et tranquillité d'esprit

Résidence
Cité Parkway
 Retirement Residence™

Discover a welcoming and vibrant senior community at Cité Parkway Retirement Residence!
 Découvrez une communauté chaleureuse et accueillante à la Résidence pour retraités Cité Parkway!

Limited-Time Pricing
 Starting at **\$3,995/Month!**
 Hurry, this special promotion ends on March 1st and suites are filling up fast!

Offre limitée
 Prix à partir de **3 995 \$ par mois!**
 Dépêchez-vous, les places sont limitées et cette offre spéciale se termine le 1^{er} mars!

Book Your Personal Tour Today!
 Réservez votre visite personnalisée dès aujourd'hui!
613.288.9225

380 av. LeBoutillier Ave., Ottawa, ON

www.allseniorscare.com



THE WAY I SEE IT

SAM C. LAB samlab@videotron.ca

Who Knew Bad Boy Trump Would Prove to be Such a Cheerleader for Canadian Unity!

So Bad Boy Trump beating up on Canada every chance he gets, threatening stiff tariffs on Canadian exports to the States, mockingly referring to the True North and Free as becoming the 51st state does what?

Retaliation of course. Tit for tat. Serious stuff like Québec Premier François Legault urging Quebecers to trade that glass of Florida orange juice for a cup of home grown maple syrup!

Meanwhile Ontario's big Kahuna Doug Ford swaps his bid for re-election around punishing Trump in a trade war.

Even federally in the race to replace Justin Trudeau, electors will surely weigh how strong Mark "Money Man" Carney or Chrystia "Tough Lady" Freeland might prove against the formidable yellow-haired bully.

(Score a point for Freeland who proved such a fierce negotiator in the Free Trade Agreement that Trump scathingly called her "that nasty woman")

Out in Alberta Premier Danielle Smith holds the ultimate threat card of cutting

off oil to the U.S. Add to that how Hydro Quebec, in extremis, could cut off electricity to New York and the Eastern Seaboard states.

And would you believe some sun-worshipping Snowbirds are packing up and returning home citing not only inflation, the unfavourable exchange rate and – as a last straw – a refusal to "live in the land of Trump."

Yet this game of chicken is fraught and awash in so much hypocritical nonsense and stupid poker-chip bluffing. Because, face it, we like our Florida orange juice and vacations, Americans love our maple syrup, wood, minerals and cars and are inexorably dependent on cheap Canadian oil and having its best, peaceful and biggest trade partner!

History may prove to see this time of Trump's bashing Canada as an era of unprecedented pride, bold nationalism and unity.

Funeral Co-operative of Ottawa Inc. / Coopérative funéraire d'Ottawa inc.

Traditional Funerals - Burials - Chapel
 Visitations - Cremations - Green Funerals - Receptions
 Pre-Arrangements - Memorial Gatherings - Member Discount

Funérailles traditionnelles - Enterrements - Chapelle
 Visites - Créations - Funérailles vertes - Réceptions
 Arrangements préalables - Rassemblements commémoratifs
 Escompte pour les membres

419 St-Laurent Blvd, Ottawa (613) 288-2689
 info@fco-cfo.coop www.fco-cfo.coop



MARY'S MUSINGS

MARY DUFTON maryjdufton@gmail.com

A Memorable Cruise of the Atlantic Ocean

Last summer, my sister invited me, along with her husband and our mother, to join them on a two-week trans-Atlantic cruise in November from Barcelona to Miami. I agreed without hesitation.

I had been on three other cruises before: the eastern and western Caribbean and one from Montreal to Boston. The cruises suited my accessibility needs because I could enjoy various activities and gourmet restaurants without leaving the ship. Plus, there are always lots of interesting people to meet from all over the world. What's not to like about that?

I decided to travel with my walker and rented a mobility scooter for getting around

the cruise ship and for excursions. I was also provided with a shower bench, like the one I use at home.

Upon arrival, we were greeted by friendly cruise ship staff who welcomed us with champagne and led us to the restaurant where we had our first lunch. Although it was a buffet, which can be challenging for me, (with my guidance) additional restaurant staff happily filled up and carried my plate to my family's table.

I was happy to see my scooter outside the cabin, which my mother and I shared. I decided to try it out, but something was not quite right. I soon discovered that the scooter's battery was defective. Amidst all

the efforts deployed by the cruise staff to fix the battery, the scooter never worked, so I relied on my walker. This was quite tiring for me, as the halls were very long and the ship's layout was confusing, causing me to get lost quite often. However, the helpful staff would direct me, saying on and on again, "Miss Mary, you have to go on the other side!" Each night, we received the itinerary of activities for the next day, and we soon settled into a routine. After breakfast, I would venture on my own to attend presentations on topics including artists Vincent Van Gogh and Frida Kahlo and musicians Marvin Gaye and Stevie Wonder.

A scenic bus tour of Portugal was picturesque with bougainvillea, hibiscus flowers

and oleander bushes in bloom. We walked the cobblestone streets and explored indoor markets. Another day offered a guided tour of Hamilton, Bermuda by taxi.

I will admit, the five-day Atlantic crossing was scary. We all felt like the ground was moving underneath us. Sometimes, at night, the windows and walls would shake, and the wind would howl. For many days, all we could see out the windows was the immensity of the ocean and absolutely nothing else. It was an unforgettable experience and I will always remember these words resonating like a chorus in my mind: "Miss Mary, you have to go on the other side!"

Notre expertise au service de votre patrimoine



Selon vos objectifs, notre équipe vous offre des conseils de professionnels(-les) et vous accompagne dans la gestion de vos avoirs.

desjardins.com/gestiondepatriimoine



BAZAR DE NOËL



La résidence Cité Parkway au 380, avenue LeBoutillier, a organisé un Bazar et vente d'artisanat de Noël le 29 novembre dernier.

Susan (gauche) a fait l'acquisition d'un beau foulard ou écharpe fait en laine d'alpaga qu'avait confectionné Teri Barnes (droite).

« Cela fait des années que je travaille avec de la laine d'alpaga. Ce que porte Susan m'aura pris environ quatre heures

à produire », a expliqué Teri Barnes.

Lavage à la main

Utilisez une lessive pour la laine ou un shampoing doux. Il est également recommandé d'utiliser de l'eau à une température de 30 degrés C°. Trempez d'abord le vêtement, puis rincez-le en le remuant doucement. Il ne faut en aucun cas frotter le vêtement, ce qui provoquerait la formation de nœuds.

CARRÉMENT ALLUMÉ 2024

Le samedi 14 décembre dernier, le Carré de la Francophonie sur la rue Dupuis était rempli d'amoureux de la danse en ligne. C'est l'association communautaire de Vanier qui avait invité la professeure de danse en ligne sociale Francine Levasseur à venir animer leur soirée CARRÉment allumé 2024.



A - Les participants Huguette Groulx (gauche) et Marcel Brousseau (droite).

B - Danse en ligne.

ODAWA'S CHRISTMAS CRAFT FAIR

The Odawa Native Friendship Centre held their Christmas Craft Fair on December 6, 2024, and December 7, 2024, at their 815 St. Laurent Boulevard location.

Dozens of Indigenous vendors were able and ready to fulfill visitors Christmas shopping lists.

Hélène Cayer

"We are honouring more and more Indigenous Veterans from the War of 1812, WW1, WW2, Korea, Cypress and Croatia. Beaded poppies show respect

for Indigenous veterans. Canadians are increasingly wearing beaded poppies to honour the service and sacrifices of Indigenous veterans," said Hélène Cayer (picture on Front).

Beaded poppies are a relatively new phenomenon, and until recently, were not widely available.

"If you would like more information on how to get your own beaded poppy you can reach out at reception@odawa.on.ca and they will be able to communicate with me," said Hélène Cayer.



Gala

Jeans & Chemise



JEUDI, 8 MAI 2025

À PARTIR DE 18H

Salle de L'Excentricité

Rejoignez-nous pour une soirée de célébration, de solidarité, et d'engagement. Ensemble, faisons briller l'espoir et soutenons les jeunes francophones en Ontario.

Votre contribution est plus qu'une participation ; c'est un message d'espoir.

Billets disponibles ici



Scannez moi

En partenariat avec :





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

☎ 613-998-1860

🌐 MonaFortier.libparl.ca

📘 @EquipeTeamMona

🐦 @MonaFortier

📺 @MonaFortier

DENIS GRATTON 1960-2024

Les funérailles du journaliste et chroniqueur du journal Le Droit, Denis Gratton, se sont tenues dans l'église Notre-Dame-de-Lourdes. Nous étions fort nombreux à assister aux différents témoignages, le vendredi 24 janvier dernier. Un froid à écorner les bœufs sévissait à l'extérieur tandis que la famille et particulièrement Ginette Gratton la grande sœur réchauffait nos cœurs et nos souvenirs de ton passage sur cette terre.

Ginette Gratton

C'est sa grande sœur Ginette qui a pris la parole au nom de la famille. Elle aura levé le voile sur des pans de la vie de Denis que nous connaissions moins nous ses fidèles lecteurs. Nous avons décidé de reproduire des extraits du témoignage de Ginette. Les citations sont de Ginette.

« Il n'était pas rare d'entendre notre mère en parlant de Denis que l'on ne savait ja-



Denis Gratton
1960-2024

mais ce qu'il allait sortir comme raisonnement. Je me rappelle qu'il était jeune et camelot pour Le Droit comme son frère Jean-Pierre. Jean-Pierre trouvait toujours le moyen de ne pas faire de déficit lors de sa collecte. Tandis que Denis faisait souvent des trous s'il n'avait pas

tout simplement oublié de faire payer les clients de sa route. C'est le paternel qui devait éponger les manques. Denis répliquait que le péché de vol était sur le dos des abonnés qui n'avaient pas payé ».

« Denis lorsqu'il est devenu chroniqueur avait le don de nous faire rire et pleurer. C'était selon la nature du sujet de ses chroniques. Ma préférée était sans nul doute celle d'Anna. C'était en 1993, les patrons de Denis l'avaient envoyé en Bosnie, pendant la guerre. Dans sa chronique il a relaté une interaction avec une jeune qui s'était réfugiée avec sa mère dans une maison défoncée par les obus et il faisait froid. La petite Anna s'approche de lui avec une couverture qu'elle lui tend et l'informe qu'il semblait avoir froid tandis qu'elle pouvait bénéficier de la présence de sa maman pour la réchauffer. Que d'émotions tu nous auras fait vivre lorsque nous t'avons lu ce matin-là ».

« Puis, il y a eu l'arrivée de Fernand des Galeries de Hull. C'était une sorte d'alter ego, un personnage imaginaire, qui aura permis à Denis de sortir dans ses chroniques le gros bon sens. Et finalement, il ne faut pas passer sous silence la Manon de Denis. Sa conjointe. Et il n'était pas rare que des lecteurs étaient fascinés d'apprendre qu'elle existait vraiment. Denis avait souvent la réflexion suivante : Ils ne pensaient toujours bien pas que j'étais assez « loser » pour m'inventer une conjointe. Elle était et elle est bien réelle. Qu'elle t'a aimée et elle était à tes côtés tout au long de ta maladie ».

« Je suis fier de dire à qui veut bien l'entendre que je suis ta sœur. Que l'amour de ta famille, de tes amis, de ta communauté t'emporte en paix ».

Portes ouvertes à l'élémentaire

Découvrez l'école francophone près de chez vous!



 **Écoles catholiques**
Centre-Est

Inscrivez-vous dès maintenant!
ecolecatholique.ca/bienvenue

OTTAWA RIVERKEEPER GETS \$20,900 FROM OTF

Ottawa-Vanier MPP Lucille Collard met with a team from Ottawa Riverkeeper, on January 22nd, 2025, to hear more about the \$20,900 Capital grant from the provincial government's Ontario Trillium Foundation (OTF) that was used to establish the organization's new WaterSHED/EntrepEAU.



From left to right: Ottawa-Vanier MPP Lucille Collard, Nathalie Roy-Patenaude, NCC, François Bossé, OTF and the team from Ottawa Riverkeeper.

The WaterSHED is a new community sharing shed, providing easy access to educational resources related to the river, watershed, and the environment, plus shoreline cleanup materials for community members to borrow. The project will help educators, community groups, and curious minds of all ages learn about and get hands-on with protecting their local waterways.

"Ottawa Riverkeeper's unwavering commitment to a healthy watershed is essential to our region's future," said Lucille Collard, MPP for Ottawa-Vanier. "By uniting volunteers, businesses, communities, and Indigenous partners, they empower all of us to understand and protect the Ottawa River for generations to come. Their dedication to education, research, and collaborative action reminds us that caring for our water is not just an environmental priority, but a collective responsibility we all share."

The WaterSHED/EntrepEAU is a newly installed storage located near Ottawa Riverkeeper's offices at the NCC River House. For many years, Ottawa Riverkeeper has been developing and building up a robust Learning Library, filled with educational re-

sources for the community to borrow. Now these resources will be more accessible than ever, with a streamlined booking and borrowing system made possible by the new storage space. Additionally, community groups will be able to leverage Ottawa Riverkeeper's extensive shoreline cleanup equipment to plan and execute their own cleanup events, keeping local waterways cleaner than ever!

"With the launch of the WaterSHED, we're empowering students, schools, and community volunteers to deepen their learning and take hands-on action for the health of our waterways. There's no better way to protect a river long-term than to foster a sense of care and responsibility among the next generation," said Laura Reinsborough, Riverkeeper & CEO.

FESTIVE BREAKFAST AT HEARTWOOD HOUSE



From left to right: Nick LePan, President of Unitarian Universalist Fellowship of Ottawa, Rawlson King, Rideau-Rockcliffe Councillor and Lucille Collard, M.P.P. for Ottawa-Vanier.

If you had a craving for pancakes on November 30th, then your destination of choice was Heartwood House at 404 McArthur Ave. Indeed, Lucille Collard, M.P.P. for Ottawa-Vanier, Rawlson King, Rideau-Rockcliffe Councillor and Nick LePan, President of Unitarian Universalist Fellowship of Ottawa, invited the community to come and enjoy a pancake breakfast and participants who could afford it were asked to bring non-perishable food items in exchange.

Heartwood House

Heartwood House is home to 20 non-profit and charitable organizations. Heartwood House and the Unitarian Universalist Fellowship of Ottawa enjoy a highly successful partnership in the ownership of the property at 400-412 McArthur Avenue. Heartwood owns 87.5% and the Unitarians 12.5% of the building.

One of the organizations that use space in Heartwood House is EcoEquitable.

"Heartwood House has been a huge support for the development of EcoEquitable and our ability to deliver high quality programs. Because of Heartwood House, we have a beautiful, dignified environment of our participants. As a small social enterprise, we especially appreciate shared services and equipment, central reception, affordable space, community kitchen and shared meeting spaces. They are very welcoming and friendly and offer a great environment for staff, participants and volunteers," said a spokesperson for EcoEquitable.

For more information on Heartwood House please visit: www.heartwoodhouse.ca

CABANE SUGAR A SUCRE SHACK VANIER VANIER

LA CABANE EST OUVERTE!
THE SUGAR SHACK IS OPEN!

DU 16 FÉVRIER AU 21 AVRIL 2025
FEBRUARY 16 TO APRIL 21, 2025

REPAS, BOUTIQUE, TIRE D'ÉRABLE ET AMBIANCE FESTIVE!
MEALS, GIFT SHOP, MAPLE TAFFY AND A FESTIVE ATMOSPHERE!

INFO + MENU
300 des Pères-Blancs
Ottawa (Ontario) K1L 7L5
613-842-9871
cabane@museoparc.ca

MUSÉE PARC VANIER

MARDI JE DONNE

Sonia Esther Claude Melingui Lessomo et Marcel Tchouam Jugnia

Saviez-vous que l'industrie de la mode est la deuxième plus polluante au monde, après l'industrie des énergies fossiles? Que la fabrication de vêtements neufs nécessite des matières premières comme le coton, le polyester, et d'autres fibres, dont la production demande beaucoup de ressources naturelles? Les vêtements jetés finissent souvent dans les décharges, où ils peuvent prendre des décennies à se décomposer. Sans compter que cette décomposition des textiles libère des gaz à effet de serre.



(Photo : Marcel Tchouam Jugnia)

aussi la réutilisation et le recyclage.

À la lumière de ces constats, la réutilisation et le don des vêtements sont des pratiques écologiquement responsables qui contribuent à la réduction des déchets, et ainsi à la protection de notre environnement.

L'activité s'est déroulée du 20 novembre au 12 décembre derniers. Entre le 4 et le 6 décembre 2024, une équipe de dix-neuf bénévoles, incluant 2 membres du personnel, s'est mobilisée pour trier et organiser les dons.

C'est donc dans cet élan de conscience que l'école des adultes le Carrefour a profité de la Journée «Mardi je donne» pour organiser une activité spéciale consistant à recueillir des dons pour promouvoir non seulement l'esprit de communauté et l'inclusion, mais

La générosité du personnel a été extraordinaire. Une trentaine de personnes ont répondu à l'appel aux dons, apportant des manteaux, des écharpes, des gants, des bonnets, des bottes de neige, et d'autres produits. C'est plus de 600 articles diver-

sifiés qui ont permis de desservir environ 116 apprenants. Il est à noter que les 3/4 des étudiants de l'école des adultes Le Carrefour sont de nouveaux-arrivants au Canada, et proviennent de pays chauds. La plupart d'entre eux vivent d'ailleurs leur tout premier hiver. L'école des adultes le Carrefour a donc pu les aider à vivre cette étape, en plus de démontrer une frange de ses actions en faveur de l'environnement et de l'inclusion.

Les bénéficiaires des dons ont exprimé leur gratitude. « J'avais l'intention de dépenser pour des bottes d'hiver, mais

plus maintenant grâce à celles que j'ai reçues, qui sont encore de bonne qualité », a déclaré l'un des apprenants.

L'activité de partage de dons organisée dans le cadre de la Journée « Mardi je donne » a été un véritable succès. Au-delà de la distribution de vêtements et des dons alimentaires, cette initiative a eu un impact positif en renforçant le sentiment de communauté et en sensibilisant les participants à l'importance de la durabilité. Cette campagne est aussi un exemple à suivre et encourage chacun à adopter des gestes simples au quotidien pour préserver la planète. En encourageant le recyclage et la réutilisation, il a été démontré que chaque geste compte pour créer un environnement plus durable et solidaire.

Ceux et celles qui souhaiteraient soutenir notre initiative sont chaleureusement invités et à apporter leurs dons de vêtements et de produits alimentaires non périssables à l'adresse suivante : 2445 boul. St-Laurent. Ces articles sauront trouver preneurs à la Boutique Espoir de l'école.

Salon
de l'habitation
et du mieux-être

Le vendredi 28 février de 10 h à 15 h.
Un repas est offert gratuitement aux participants.

- Les conférences traiteront des sujets suivants :
- Le minimalisme - comment désencombrer votre demeure
- Réactions émotionnelles possibles provoquées par un changement de logement
- Services et soins à domicile
- Logement subventionné à Ottawa
- Service Canada - pension de la Sécurité de la vieillesse
- Vendre sa maison

Réservez votre place au secrétariat 613 741-0562
ou inscrivez-vous en ligne www.lecpc.ca

OACAO 50

Centre Pauline-Charron

Ontario

164, rue, Jeanne Mance, Ottawa (secteur Vanier)

Cabaret du monde
The world's cabaret

Programme bilingue
Bilingual Program

Échos du passé/Echos of the Past

Artistes oubliés/Forgotten Artists

Avec/with

Les intrépides

Mise en scène par Rolande Pitt

Vendredi / Friday 21 février 2025 à 19 h 30 20 \$
Dimanche / Sunday 23 février 2025 à 13 h 30 20 \$

Centre Pauline-Charron, 164, rue Jeanne-Mance, Ottawa
Billets/Tickets at/au: <https://bit.ly/CTP-commanderici>
ou/or 613 741 0562

3^E ÉDITION DE CRÉER LA MAGIE DE NOËL

L'événement *Créer la Magie de Noël* s'est tenu, le 8 décembre 2024, au Centre communautaire Richelieu-Vanier et à la Cabane à sucre Vanier. Il s'agit d'une fête communautaire et familiale qui a pour but de recueillir des jouets neufs et non emballés, des cartes-cadeaux et des dons en argent pour les enfants et les familles de Vanier qui sont dans le besoin.

Les promoteurs sont le Muséoparc Vanier, en partenariat avec le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est, la succursale Saint-Laurent des magasins DeSerres et le Centre des services communautaires de Vanier.

« Au cours des trois dernières années, nous avons été profondément touchés par l'ampleur de la solidarité de notre communauté lors de notre collecte de jouets neufs, soutient Madeleine Meilleur, directrice générale du Muséoparc Vanier. Grâce à la mobilisation de tous, ce sont plus de 850 cadeaux et près de 17 000 \$ en dons monétaires qui ont été recueillis ».

« L'augmentation drastique du coût de la vie des dernières années continue de se faire sentir dans plusieurs foyers canadiens, notamment ici, à Vanier, rapporte Renée Aird, coordonnatrice, Pédiatrie sociale de Vanier et Clinique Bien grandir au CSC Vanier. La demande croissante ressentie à la Banque alimentaire Partage Vanier ainsi que les multiples enjeux liés au logement vécus par les clients de la Pédiatrie sociale de Vanier posent un énorme stress financier sur les familles. Grâce à *Créer la magie de Noël*, nous serons en mesure de remettre des cadeaux aux enfants d'une



Céleste Lévis (gauche) en compagnie de son conjoint Marc-Antoine Joly (droite).

centaine de familles, leur permettant ainsi de célébrer Noël comme elles le souhaiteraient ».

La Cabane à sucre a accueilli encore une fois le Père Noël et les enfants pouvaient le rencontrer, se faire prendre en photo avec lui tout en lui partageant quelques idées cadeaux pour les Fêtes. Du chocolat chaud et du café ont été servis gracieusement offerts par Starbucks.

L'événement s'est terminé sur une note festive, alors que l'auteure-compositrice-interprète franco-ontarienne et Vaniéroise Céleste Lévis a offert un spectacle gratuit.

LES TRICOTEUSES DU CPC



Les membres Club de tricot du Centre Pauline-Charron (CPC) font des créations fort appréciées par plusieurs organismes de la région. À l'approche de la saison des fêtes, le 27 novembre dernier, les membres Club de tricot du CPC ont fait don de leurs articles.

En 2024, c'est près de 1 500 items de tricot qui ont été remis à la clientèle des organismes suivants : Épingle à linge, Centre de services communautaires de Vanier, Centre Miriam, Espoir Sophie, garderie Tournesol et les Soins continus Bruyère (Hôpital St-Vincent, Résidence St-Louis, Hôpital Elisabeth-Bruyère).

« En 2024, notre groupe a misé sur la qualité de nos tricots plutôt que sur la quantité que nous offrons. Nous estimons que tricoter est un beau passe-temps qui est tout aussi bénéfique pour nos tricoteuses que pour ceux et celles qui reçoivent nos articles. Nous en retirons une grande satisfaction », ont expliqué Claire Lebel et Huguette Bouchard.

Les personnes désireuses de se joindre au groupe ou les tricoteuses indépendantes qui souhaitent obtenir plus d'informations peuvent communiquer avec la réception du CPC au 164, avenue Jeanne-Mance au 613 741-0562.

CARMEN LAPRISE WINS THE \$20,000 FRIENDS' BINGO GAME

Carmen Laprise (left) won the \$20,000 Friends' Bingo free game last Sunday 19th of January 2025. "She won it in 58 numbers," said Patrick Pellerin (right) bingo session caller. "This is the best day of my life," said a smiling Carmen Laprise.



(Photo : furnished)

Experience the advantage of working with a team of seasoned realtors... we'll get you home.



lafontaineandco.com



RE/MAX HALLMARK
LAFONTAINE REALTY BROKERAGE

613.663.2720



JEAN FORTIN
RÉORGANISATION FINANCIÈRE
Syndics autorisés en insolvabilité

Bureau à Vanier
Office in Vanier

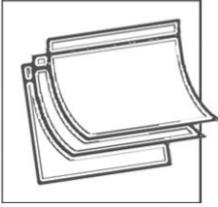
1 877 995-2433

Problèmes financiers ?
Nous pouvons vous aider

Financial problems?
We can help you

GATINEAU - HULL - OTTAWA

Financial restructuring / Licensed Insolvency Trustees



BABILLARD VANIER CALENDAR

Entaillage des érables - Présentez-vous sur place à la cabane à sucre entre 9 h et midi le samedi 15 février, 2025. Veuillez apporter une perceuse sans fil et des piles de rechange chargées si vous en avez. Soupe aux pois sera servie à la Cabane après l'entaillage.

Maple Tree Tapping - Just show up at the Sugar Shack between 9 a.m. and noon on Saturday February 15, 2025. Please bring a wireless drill and charged batteries if you can. Pea soup will be served at the Sugar Shack after the tapping.

Whist amical - Organiser par le Club Optimiste de Vanier, le 6 avril 2025, au 624, rue Wilson (Chartwell Héritage). Les portes ouvriront à 12 h 30. Info : info@optimistevanier.org.

Friendly Whist - The Vanier Optimist Club is organizing the event on April 6, 2025,

at 624 Wilson Street (Chartwell Héritage). Doors open at 12:30 p.m. Info: info@optimistevanier.org.

Bingo mensuel - Les Chevaliers de Colomb, Conseil Jean-Paul 1 # 8585 l'organisent le 2 mars 2025 à la Paroisse Saint-Sébastien au 1000 Frances. Les portes ouvriront à midi.

Souper Fèves au lard et spaghetti - Les Chevaliers de Colomb, Conseil Jean-Paul 1 # 8585 l'organisent le 7 mars 2025 à la Paroisse Saint-Sébastien au 1000 Frances. Ce souper aura lieu de 17 h à 18 h 30.

Souper Fèves au lard 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.

DR. DUCHARME REDONNE À ESPOIR SOPHIE



De gauche à droite : Robin, Ray El Hage, Anne Maisonneuve, coordonnatrice de la clique et Dr. Luc Ducharme.

Le Dr Luc Ducharme en collaboration avec ses collègues ainsi qu'une vingtaine de membres du personnel et des clients réguliers ont passé le samedi 30 novembre à la clinique dentaire du Dr. Ducharme (230, avenue Beechwood) afin d'aider et examiner des clientes du Centre Espoir Sophie.

« Nous avons aussi la collaboration de Robin de Studio Robin Chartrand qui offrirait le soin des ongles des clientes tandis que Ray El Hage de Rassi Coiffure s'occupait des cheveux. Le Studio Robin Chartrand est situé au 673, ch. Klock, Aylmer tandis que Rassi Coiffure est situés au 2, avenue Beechwood », a dévoilé Dr. Luc Ducharme.

Espoir Sophie

Dans la société, en raison d'inégalités et de préjugés, les femmes font souvent face à plusieurs barrières.

La pauvreté, la violence, le manque de logements abordables, les difficultés à obtenir un emploi convenable, les

problèmes de santé physique ou mentale, le racisme, l'isolement, ainsi que l'insuffisance de services en français limitent l'épanouissement de plusieurs femmes.

L'équipe du Centre espoir Sophie (CeS) lutte contre les injustices (sociales, économiques, judiciaires, etc.) afin d'encourager la reprise de pouvoir qui revient à chacune d'entre nous.

Le CeS offre un environnement sécuritaire de soutien qui permet aux femmes de briser leur isolement, de partager leur vécu, d'obtenir de l'information et de l'appui à différents niveaux pour faire face aux barrières rencontrées, ce qui favorise l'autonomie et le bien-être.

« Un gros merci à tous ceux qui se sont impliqués dans cette belle initiative du Dr. Ducharme. Ceci nous réchauffe le cœur à toute notre équipe au CeS de voir que nos clientes ont reçu gracieusement un tel service cinq étoiles », a expliqué Magali Mahillet, directrice générale, CeS.

Save the date! Sauvez la date!

Ward Hours

Rendez-vous de quartier

Vendredi 28 février 2025

de 14 H 00 à 16 H 00

Friday, February 28th, 2025, 2 - 4 pm

Melaku Ethiopian Café

503 rue Rideau St.

Vanier 5K

Course caritative de 5 km de Vanier

Dimanche 30 mars 2025

Sunday, March 30, 2025

Vanier Muséoparc

Stéphanie Plante

Conseillère - Councillor

Quartier - Ward 12 Rideau-Vanier

● stephanieplante.ca

● 613-580-2482

● stephanie.plante@ottawa.ca



Councillor Plante with Dr. Vera Éches at the finish line of the Vanier 5K in 2024.
La conseillère Plante et le Dr. Vera Éches à la fin de la course de 5 km de Vanier en 2024.



Cookie medals!
Médailles en biscuits!



ottawa.ca x f i g t i n 3-1-1
TTY • ATS 613-580-2401



Le 20 février prochain, les opérations de lutte contre les crues de la rivière Rideau débiteront avec le découpage de la glace, si les conditions météorologiques le permettent. Les opérations de dégagement de la glace, y compris celles de dynamitage, effectuées sur la rivière Rideau entre les chutes Rideau et Hog's Back, devraient commencer le 1^{er} mars, si les conditions météorologiques et l'état de la glace le permettent.

Rappel aux parents et aux enseignants

Les opérations de dégagement de la glace engendreront des conditions dangereuses (plans d'eau ouverts et couche de glace instable). Veuillez ne pas vous approcher des endroits où la glace a été dégagée et où des travaux sont en cours.

Les enfants doivent être surveillés en tout temps lorsqu'ils sont à proximité des cours d'eau et doivent être avertis des dangers que présentent les étendues d'eau libre.

La Ville, en partenariat avec l'Office de conservation de la nature de la vallée Rideau, effectue ces travaux de dégagement de la glace chaque année afin de réduire les risques d'inondations printanières dans les zones inondables. Une fois commencés, les travaux se poursuivront jour après jour, si les conditions météorologiques et l'état de la glace le permettent.

Les résidents sont priés de demeurer à une distance raisonnable de la rivière jusqu'à ce que les travaux soient terminés.

EASTVIEW LEGION BRANCH 462

294 Cyr Avenue, Vanier, On, K1L7N7



Come join us - Soyez des nôtres

Feb 14th

- Valentine's Day Dance 7pm-11pm
- Music by The Oz Band
- Kitchen opens at 5pm

Feb 15th

- Flag Day, 60th anniversary

Feb 23rd

- Sunday night dance 4pm-9pm
- Music by 4Better Times Band 4pm-8pm

- March 17th St. Patty's Day dance 7pm-11pm
- YES! We will open on Monday!

Become a member of the Legion & save the \$5.00 cover charge!

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



Drawn/Eaten Breakfast Bowl



"Teeth-like penciled sections, spur on snapshot's time-drawn consumption. Not too fast/slow, just tingles 'go further on' appeasement maintains Tom."

CENTRE NATIONAL DES ARTS
NATIONAL ARTS CENTRE
Le Canada en scène. Canada is our stage.

BIG BANG! FESTIVAL

Aventures sonores pour la famille
Adventures in sound for the whole family

FÉV 15-16 FEB

Activités gratuites et programmation payante à partir de /
Free activities & paid programming from **7\$**

TA CARRIÈRE T'ATTEND!

FAIS TA DEMANDE D'ADMISSION POUR
L'ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026



**AIDE-ÉDUCATEUR DE LA
PETITE ENFANCE**



**PRÉPOSÉ AUX SERVICES DE
SOUTIEN PERSONNEL**



2445 boulevard Saint-Laurent Ottawa, ON K1G 6C3
T : 613-731-7212
carrefour@cepeo.on.ca | carrefour.cepeo.on.ca

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



CAMELOTS BÉNÉVOLES DU MOIS

« Je vous présente Oscar (gauche) et Nicolas (droite) qui sont sans doute vos deux camelots les plus enthousiastes que vous avez dans l'équipe », a avancé Marc-André (père de Nicolas). (Photo : Marc-André)



VOLUNTEER NEWSIES OF THE MONTH

"Without further ado here are without a doubt your most enthusiastic newsies you will find in your team. Oscar (left) and Nicolas (right)," said Marc-André (Nicolas's father).

RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

Nous avons besoin de camelots bénévoles et voici des routes disponibles : Montfort (de Bradley à Cantin) (85 journaux), les rues Park et Lalemand (75 journaux) et le quadrilatère Brébeuf, Dollard, René Doré et Allen (50 journaux). N'hésitez pas à appeler : Pauline Tessier-Chabot au 613 745-8939.

LES ATELIERS DE L'ÉLAN

Stéphanie Bonenfant

Vous ou un être cher vivez avec un trouble de santé mentale? Les Ateliers de l'Élan sont une porte d'entrée vers le rétablissement!

Les Ateliers de l'Élan, un programme créé par la communauté, pour la communauté, est aujourd'hui soutenu par des conseillers en activités psychosociales expérimentés, sous l'égide de Montfort Renaissance. Ce programme vise à encourager le rétablissement et la participation communautaire des adultes francophones aux prises avec un trouble de santé mentale.

et sans jugement.

Les Ateliers de l'Élan proposent un large éventail d'activités : écriture, exercice physique, activités artistiques, jardinage, cuisines collectives, activités sociales, et groupes de discussion en santé mentale. Les participants et participantes y trouvent une communauté solidaire et chaleureuse, où ils et elles peuvent tisser des liens significatifs et sortir de l'isolement.

C'est un lieu où il est possible de rencontrer de nouvelles personnes



Il est erroné de croire que l'absence de trouble mental garantit une bonne santé mentale. En réalité, une bonne santé mentale est possible même en présence d'un trouble mental. Aux Ateliers de l'Élan, l'accent est mis sur le rétablissement en valorisant les forces des individus participant au programme.

L'initiative et le passage à l'action sont encouragés grâce à un réseau de pairs vivant ou ayant vécu avec un trouble de santé mentale. L'impact de cette approche se manifeste à travers le regroupement des pairs, les groupes de soutien animés par des pair-aidants, et diverses activités visant à briser l'isolement, le tout dans un cadre respectueux du rythme de chacun et chacune, familial, informel

et de bénéficier d'ateliers gratuits. Les Ateliers de l'Élan incarnent une véritable bouffée d'air pour ceux et celles qui cherchent à se rétablir et à se réintégrer dans la communauté.

Des critères d'éligibilités sont mis en place afin de garantir le bon déroulement du programme qui est accessible et gratuit. Une admission sur rendez-vous est requise avant de bénéficier du service.

Pour plus d'information, faire une référence ou une demande d'inscription, contactez le bureau des activités psychosociales au 613-744-2244, poste 600 ou 614. Le local est situé au 346, chemin Montréal, Ottawa ON, K1L 6B3.

VOLUNTEER DRIVERS NEEDED!

MEALS ON WHEELS LA POPOTE ROULANTE [OTTAWA]

mealsonwheels-ottawa.org

Sign up today to help us deliver nutritious and affordable meals to those in need



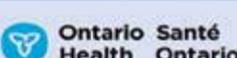
613-233-2424

Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour nous aider à distribuer des repas nutritifs et abordables à ceux qui en ont besoin

NOUS CHERCHONS DES CHAUFFEURS BÉNÉVOLES !

MEALS ON WHEELS LA POPOTE ROULANTE [OTTAWA]

Funded by/
Subventionné par :



voix visuelle

Nouveau lieu d'exposition : 279, chemin Montréal, Vanier, Ontario.
www.voixvisuelle.ca

New Gallery Location: 279 Montreal Road, Vanier, Ontario.
www.voixvisuelle.ca





Ottawa the Great – Barrack Hill Cemetery

Join Us for Ottawa the Great – Barrack Hill Cemetery

When: Thursday, February 27, 2025, from 6:30 PM to 8:00 PM

Where: Beechwood National Memorial Centre, 280 Beechwood Avenue, Ottawa, Ontario

Delve into the remarkable story of Ottawa's Barrack Hill Cemetery, a significant but long-forgotten burial ground that provides a unique glimpse into the lives of the city's early settlers. Established in 1827, this cemetery was located near the site of Parliament Hill and served as a resting place for Ottawa's pioneers, labourers, and soldiers during the construction of the Rideau Canal.

The cemetery was rediscovered in 2003 during excavation work near the Library and Archives Canada building. The remains of the individuals were exhumed and carefully studied, offering invaluable insights into their lives, struggles, and the city's history. These individuals were eventually reinterred at Beechwood Cemetery, ensuring their stories live on as part of Ottawa's heritage.

The evening's speaker, Dr. Janet Young of the Canadian Museum of History, will share her research on this historic population and what their remains reveal about life in early 19th-century Ottawa. From insights into health and labour conditions to personal stories of resilience, the Barrack Hill Cemetery opens a window into a time that shaped the city we know today.

Join us for this engaging evening to learn more about Ottawa's early history and the journey of Barrack Hill Cemetery from forgotten burial ground to honoured memorial at Beechwood Cemetery.

280 Beechwood Ave, Ottawa – 613-741-9530 – beechwoodottawa.ca
Owned by the Beechwood Cemetery Foundation and operated by The
Beechwood Cemetery Company

