

09

LUCILLE COLLARD REMPORTE DE NOUVEAU

La députée provinciale d'Ottawa-Vanier, M^{me} Lucille Collard, a remporté de nouveau sa circonscription lors de l'élection provinciale du 27 février dernier.



WE SELL REAL ESTATE

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

LA MAISON BLEUE DE VANIER



C'est dans le cadre des célébrations du Mois du patrimoine que le Réseau du patrimoine franco-ontarien nous a présenté mardi 11 février dernier au Centre Richelieu-Vanier, une conférence ayant pour sujet la Maison bleue de Vanier. Au cours de cette soirée, Danièle Vallée (gauche) et Jean Cloutier (droite) nous ont parlé de la restauration de cette maison patrimoniale qui leur a valu en 1997 un Prix d'excellence de l'ancienne Ville de Vanier.

Cette maison construite au début des années 1900, à l'époque du village de Janeville, n'aura été habitée jusqu'à aujourd'hui que par deux familles principales, la famille Tessier à partir de 1940 puis la famille Vallée-Bédard-Cloutier

depuis 1975. Ces deux propriétaires ont bien pourvu à son entretien et à sa restauration. C'est à partir de 1996 que Danièle et Jean ont entrepris des travaux de restauration extérieure pour redonner à cette maison centenaire son cachet d'antan. Cette maison est d'ailleurs inscrite au Registre du patrimoine de la Ville d'Ottawa et au Répertoire du patrimoine modeste de Vanier. On ne peut en effet circuler sur la rue Hannah sans remarquer la Maison bleue.

Il y a eu de beaux moments d'émotion au cours de cette présentation, surtout quand Danièle a raconté ce souvenir touchant concernant le jour où elle et sa famille ont emménagé au 215 par la porte avant et que les Tessier en sont tristement

sortis par la porte arrière! Danièle et Jean ont aussi raconté la sympathique visite d'une dizaine de membres de la famille Tessier en 2010, trente-cinq ans plus tard qui en fin de visite ont levé un verre de champagne à la santé de leurs parents. D'ailleurs Muriel et Madeleine Tessier étaient présentes dans la salle en compagnie de leur conjoint tandis que Danièle et Jean n'ont pas manqué de souligner leur chaleureuse présence et les beaux souvenirs qu'elle évoquait.

Danièle et Jean, ces passionnés du patrimoine bâti, sont revenus sur l'importance de la préservation du patrimoine local qu'on devrait conserver pour les générations à venir.



SUGAR FESTIVAL PROGRAM

04

BIA AWARDS NIGHT

II

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

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 :  

LUCILLE COLLARD CONSERVE OTTAWA-VANIER

La députée sortante Lucille Collard qui représentait le Parti libéral de l'Ontario aura reçu l'appui de 21 164 électeurs lors du scrutin provincial du 27 février dernier. Ceci représentait un pourcentage de 51,56 % des voix exprimées. La marge de sa victoire sur sa plus proche rivale la représentante du Parti PC de l'Ontario, Marilissa Gosselin, était de 11 901 votes. En effet, les 9 263 votes reçus par Mme Gosselin lui auront donné 22,57 % du vote.

et surtout à vous écouter », a rajouté M^{me} Collard.

« Je remercie et félicite également mes adversaires politiques qui se sont présentés et qui ont pour la plupart participé activement à notre démocratie. Ce n'est pas facile de placer son nom dans la course. Il faut une bonne dose de courage », a conclu M^{me} Collard.

Les autres candidats étaient : Myriam Djilane (NPD Ontario) avec 7 476 votes et 18,21 %, Christian Proulx (Parti Vert de l'Ontario) avec 2123 votes et 5,17 %, Coreen Corcoran (Libertarien) avec 528 votes et 1,29 % et finalement Rishabh Bhatia (Nouveau parti bleu) avec 495 votes et 1,21 %.

« Je veux remercier ma famille, nos bénévoles et nos électeurs de la circonscription d'Ottawa-Vanier qui m'ont réélue à titre de députée provinciale. Je vais continuer à travailler pour vous afin de faire une différence », a lancé Lucille Collard.

« Mon équipe de campagne m'a donné beaucoup d'énergie positive. Il reste encore beaucoup de travail à faire afin de s'assurer qu'aucune personne ne soit un laissé-pour-compte dans notre société. Je vous promets de continuer à travailler fort

Cité Parkway Retirement Residence invites you to our **Sugar Bush Event OPEN HOUSE** **Friday, March 28, 2025**

La résidence Cité Parkway vous invite à notre **Activité Cabane à sucre PORTE OUVERTE** **Le vendredi 28 mars 2025**

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

ENTER TO WIN A GIFT BASKET Call **Cassandra 613.288.9225**

PARTICIPEZ AU TIRAGE D'UN PANIER CADEAU Appelez **Cassandra 613.288.9225**

Join Us Enjoy Music by **Roch Brisson**, Dancing & Refreshments in our Beautiful Community
12pm Brunch RSVP
2pm Campfire, Taffy on Snow & Beaver Paws
Tours of the Residence available until 5pm
RSVP by March 25th Appreciated

Rejoignez-nous Profitez de la musique de **Roch Brisson**, de la danse et des rafraîchissements dans notre belle communauté
12h00 Brunch (RSVP)
14h00 Feu de camp, Tire et queues de castor
Visites personnalisées de la résidence jusqu'à 17h00
Réponse souhaitée avant le 25 mars

www.allseniorscare.com

PROUDLY CANADIAN OWNED & OPERATED **FIÈREMENT DÉTENU ET EXPLOITÉ DES CANADIEN**

Cité Parkway Retirement Residence
An All Seniors Care Living Centres Residence
Une résidence du groupe All Seniors Care Living Centres
380 av. LeBoutillier Avenue, Ottawa, ON

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

KINDER CONCERTS BOUT D'CHOU

Junkyard Symphony: Circo-Eco

STUDIO AZRIELI STUDIO

APR 27 AVR

ENGLISH / ANGLAIS
11 AM / 11 H AND / ET
1:30 PM / 13 H 30

FRENCH / FRANÇAIS
3 PM / 15 H



TICKETS / BILLETS
15 \$
AGES 3-8 ANS
In association with / En partenariat avec MASC

NAC-O O-CNA
National Arts Centre / Centre national des Arts

CLUB CRÉACTIVITÉ 2025



Rinas et Anaïs.

Le Club CréActivité du Muséoparc Vanier a relancé sa programmation le 18 janvier 2025, de 10 h à 11 h, avec du bricolage. Rinas (gauche) et Anaïs (droite) ont créé leur propre sac de popcorn lors de la journée internationale du popcorn.

Destinés aux enfants de 3 à 10 ans, ces ateliers de loisirs créatifs sont tenus au Muséoparc Vanier (2^e étage du Centre

communautaire Richelieu-Vanier au 300, av. des Pères-Blancs). Une belle activité gratuite à faire avec vos enfants ou petits-enfants grâce à une commandite du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO).

Les ateliers vont débiter à 10 h les samedis matin.

12 avril 2025

On construit une maison aux abeilles en carton de lait!

10 mai 2025

Avec le printemps viennent les lapins, donc célébrons son arrivée en faisant nos propres jolis lapins en matières recyclés.

21 juin 2025

Le 21 juin représente la journée la plus longue de l'année, ou le solstice d'été. Célébrons cette lumière avec une jolie décoration qui attrape et réfracte ces rayons avec des belles couleurs.

DR LUC DUCHARME & ASSOCIATES

Nous accueillons les nouveaux patients !

Services bilingues

- Dentisterie familiale et esthétique
- Service d'orthodontie
- Invisalign
- Implants

613-749-1785 www.drlucducharme.com
230 Beechwood Ave, Ottawa

Souriez..

Prêt pour votre prochain chapitre?

Qu'il s'agisse d'une réduction d'espaces ou d'une transition vers la résidence, le Groupe Guénette sont des spécialistes certifiés de l'immobilier pour les personnes âgées, prêt à vous guider avec soin.

Ready for your next chapter?

Whether downsizing or transitioning into a Residence, The Guenette Group are Certified Senior Real Estate Specialists, ready to guide you with care.



Serge Guénette

REALTOR® | Agent immobilier

NÉ ET ÉLEVÉ À
Vanier
BORN & RAISED IN



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

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 avril 2025

Distribution :

Entre le 16 avril et

le 21 avril 2025

NEXT ISSUE

Deadline for
advertising and articles:

April 4, 2025

Delivery:

From April 16

to April 21, 2025

PROGRAMMATION DU 40^E FESTIVAL DES SUCRES EN 2025

Le Festival des sucres 2025 débute, dès le lundi 24 mars, avec la 18^e édition du « Soupe Splash » de 17 h 30 à 21 h 30 dans la salle Kiwanis du Centre Richelieu-Vanier au 300, av. des Pères-Blancs.

En plus d'être une campagne de financement (coût 60 \$) pour le Festival des sucres, le « Soupe Splash » est aussi 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 cette année sont : Play food + wine, Le St-Laurent, Anina's Café, Dante, Dhruvees et Edinburger.

Journées scolaires

Le mercredi 26 mars et le jeudi 27 mars de 10 h à 13 h le site est essentiellement réservé pour les écoles de la grande région d'Ottawa. Toutes les places sont déjà comblées. Pas ouvert au public.

Souper et soirée country au CPC

Le vendredi 28 mars dès 18 h le CPC offrira un souper et une soirée Country. Le Centre

Pauline-Charron (164, rue Jeanne-Mance) vibrera au son de Martin Duford et Sugar Crush (dès 19 h).

Visitez le site de la billetterie en ligne du Centre Pauline-Charron. (coût 35 \$) (<https://bit.ly/CTP-commanderici>)

Journées familiales et grand public

Le samedi 29 mars et le dimanche 30 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 ONYVA!

Lancers de hache avec LumberJaxe. Mini-ferme et tours de poney avec Countryside Petting Farm (\$).

Activités spéciales à la bibliothèque dont une vente de livres des Signets Bookmarks Vanier.

Le dimanche matin la conseillère municipale est l'organisatrice d'une course de 5 km. Les profits seront remis au Musée Parc Vanier.

Concours d'habiletés de bûcherons (le dimanche 30 mars à 13 h).

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/>

L'équipe de Perspectives Vanier

40TH SUGAR FESTIVAL PROGRAM 2025

The Festival kicks off with the 18th Annual Soup Splash held Monday, March 24, from 5:30 p.m. to 9:30 p.m. in the Kiwanis Hall, Richelieu-Vanier Community Centre at 300 Pères-Blancs Ave..

In addition to being a fundraiser event (cost \$60) for the Sugar Festival, Soup Splash is also a friendly culinary competition where Ottawa's best kitchens face off to create a soup where the featured ingredient is maple syrup.

So far, Play food + wine, Le St-Laurent, Anina's Café, Dante, Dhruvees and Edinburger have confirmed their participation.

School Days

On Wednesday, March 26, 2025, and Thursday, March 27, 2024, the Festival site belongs to schools from across the greater Ottawa area. All spots are already filled. Not open to the public.

Dinner and Country show at the CPC

On Friday, March 28, 2025, starting at 6 p.m.

the Centre Pauline-Charron (CPC) will host a country-style evening. The CPC at 164 Jeanne-Mance Street will have Martin Duford and Sugar Crush. (starting at 7 p.m.)

At a cost of \$35 per ticket, you can pay online at the CPC box office: <https://bit.ly/CTP-commanderici>

Activities for families and friends

On Saturday, March 29, 2025, and Sunday, March 30, 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 on the Festival site and payments are accepted by credit cards and cash.

Inflatable 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 (\$).

Special activities at the Ottawa Public Library - Vanier Branch including a book sale by the Signets Bookmarks Vanier.

Sunday morning Councillor Stéphaie Plante is hosting a 5 km run. Proceeds going to the Museoparc.

Lumberjack skills competition (on Sunday, March 30, 2024, at 1 p.m.).

Festivalgoers 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/>

The Perspectives Vanier Team



BIENVENUE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS!

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

[343] 633-3975 / infoeta@cscvanier.com

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.

[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.

PROGRAMMES POUR FAMILLES D'ENFANTS DE 0-6 ANS

[613] 744-2892 x 4 / famille.reception@cscvanier.com

- Groupes de jeux et ateliers ON y va;
- À VENIR! Atelier "On crée, on cause et on relax" pour les parents le 20 mars de 17h30 à 19h30 au 270 av. Marier (bilingue);
- Soutien en périnatalité
- Programme Jeunes parents (14-21 ans) en français
- Point de ressources pour les 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.
[343] 633-3975 / infoeta@cscvanier.com

EMPLOYMENT SERVICES

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

[613] 744-2892 x 3 / tosucceed@cscvanier.com

PROGRAMS FOR FAMILIES OF CHILDREN AGES 0-6 YEARS

- Early ON playgroups and workshops;
- UPCOMING! Chat, Craft & Relax Parent Workshop on March 20th from 5:30 PM - 7:30 PM (bilingual);
- Story in motion for families on March 27th from 5:30 PM to 6:30 PM;
- Perinatal support
- Family resources service point

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 Wednesday 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.



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

INSCRIPTIONS + REGISTRATION

CLINIQUES 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

NOUVELLE DIRECTION GÉNÉRALE AUX ÉDITIONS L'INTERLIGNE

Le conseil d'administration des Éditions L'Interligne a annoncé l'arrivée de Chloé Leduc-Bélanger en tant que nouvelle directrice générale.

Touche-à-tout du milieu du livre, Chloé apporte une expertise diversifiée et une passion indéfectible pour le milieu du livre franco-canadien. Elle a ainsi occupé des rôles clés tels qu'éditrice, libraire, critique, chroniqueuse, animatrice, romancière et poète. Ancienne éditrice aux Éditions Prise de Parole (Sudbury), elle a piloté la production de plus de soixante-dix ouvrages, tout en développant des projets novateurs et en représentant l'organisme sur les scènes littéraires nationales. Elle a également été libraire à la librairie Panache, et rédactrice en chef du défunt webzine Les Méconnus. Elle est titulaire d'un DESS en édition de l'Université de Sherbrooke et complète présentement une maîtrise en littérature à l'Université du Québec à Rimouski.

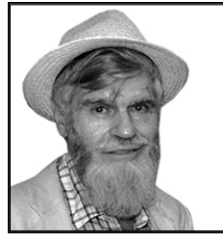
« Dans les livres, on trouve de tout, et en premier lieu le bonheur! C'est avec joie que je prends la relève à titre de directrice générale des Éditions L'Interligne et que j'intègre la communauté artistique ottavienne. La littérature franco-canadienne est riche et belle, et je m'engage, dans le sillage de mes prédécesseurs, à œuvrer à son rayonnement au pays et au-delà », a lancé Chloé Leduc-Bélanger, directrice générale.



(photo : Francis Leduc)

Chloé Leduc-Bélanger

Sa vision stratégique, son dynamisme et son engagement envers les auteurs et la communauté littéraire renforceront sans aucun doute la mission de L'Interligne : célébrer, promouvoir et diversifier la littérature franco-canadienne.



THE WAY I SEE IT

SAM C. LAB samlab@videotron.ca

Why Canadian Patriotism is Critical

So hip hip hooray to Team Canada for winning over the U.S. in the Four Nations hockey playoff in a dramatic nail-biting match that went into overtime, as we squeaked ahead 3 to 2 on the flick from the stick of Conor McDavid!

Which prompted Prime Minister Justin Trudeau to tweet - as a dare to U.S. President Donald "Dump" Trump - "You can't take our country and you can't take our game!"

The win and the affirmative message gave a big boost to Canadian patriotism which is critical in these times of the threat of U.S. economic bullying.

And bravo to Canadian songstress Chantal Kreviazuk in Boston on game night, for changing the words to our national anthem from "in all of us command" to "that only us command" in protest to Trump's idiotic repeated rhetoric of absorbing Canada as a 51st state.

I am a proud Canadian today but I was born in Berlin, New Hampshire, U.S.A. and every morning in elementary school all us students put one hand on our hearts, the other raised in salute to the U.S. flag that stood in the corner of the classroom.

We recited the Pledge of Allegiance which stated: "I pledge allegiance to the flag of the United State of America

and to the Republic for which it stands, one Nation, under God, indivisible, with liberty and justice for all."

I recounted this patriotic practice of my youth to Noah Kruiper, a Vanier resident, a reader who sent me an email, complimenting me on the message of my last column. He said that, in the same vein, while attending Glenmore Elementary School in Kelowna, B.C. the class sang O Canada in English and French.

I was surprised and delighted. And wish other schools did the same.

Forging a strong nation and sense of belonging and cohesion takes a long time.

Just think that it wasn't until the 1990s, in some provincial schools, that they stopped singing God Save the Queen.

And how much longer must Members of Parliament have to pledge allegiance to the Queen, now the King...of England.

Get a life Canada!

P.S. I heard on a U.S. talk show many moons ago, that "if you woke an Englishman up in the middle of the night, rather than having a British accent, he would sound like everybody else." Um...yes ???? Blimey NO!

**LAFONTAINE
- & COMPANY -**

Enjoy the advantages
of working with
an experienced realtor.
We'll get you there.

lafontaineandco.com RE/MAX | 613.720.5006

JEAN FORTIN
RÉORGANISATION FINANCIÈRE
Syndics autorisés en insolvabilité

Bureau à Vanier
Office in Vanier

1 877 995-2433

Problèmes financiers ? | Financial problems?
Nous pouvons vous aider | We can help you

GATINEAU - HULL - OTTAWA
Financial restructuring / Licensed Insolvency Trustees



MARY'S MUSINGS

MARY DUFTON maryjdufton@gmail.com

The Joy of Cooking

Cooking healthy and tasty meals is important to me for many reasons. During the winter, I spend a lot of time in my apartment, avoiding the snow and slippery conditions outdoors. I have never liked the cold.

For me, cooking -- whether it's stir-fry, chowder or spaghetti -- is not only an enjoyable pastime, but also an activity blending creativity, self-expression and skill. It also provides me with a sense of accomplishment and comfort. I will use fresh ingredients, when possible, but will often use frozen vegetables for their simplicity. I don't always use a recipe, unless it is something I have never made before.

Although I have many recipe books, I tend to use the Google search engine with a few key words such as: "pork tenderloin with apples" or "easy beef bourguignon." I like to keep things simple and avoid a mess, so I organize my ingredients on the kitchen counter, put them away when I am finished and clean up as I go. As much as possible, I try to use only one pot. It saves time and energy.

Another timesaver is cooking in bulk and freezing my meals for leftovers, so I don't need to cook every day. This way, when I get home late, or just don't feel like cooking, having the extra meals to heat up in the microwave is easy and very practical!

One of the many joys of cooking is inviting friends and family to come over and share a meal. In this way, cooking provides a sense of connection through shared conversation and good food. Even better, those who also enjoy cooking invite me into their homes for a delicious meal -- and if I am lucky enough -- send me home with leftovers.

Cooking is always part of the visit whenever I get together with my friend Sally, who also lives alone. In fact, we have a tradition where every Christmas, we roast a turkey breast together with all the fixings. Unlike me, Sally did not grow up in a family who appreciated or enjoyed cooking. However, through our 21-year friendship, Sally has developed her self-confidence in cooking.

Sally uses a wheelchair, so when she visits, she works at my kitchen table chopping vegetables or grating cheese. I use my walker to carry a pot to the stove or bring dishes to the table. We also use a metal Reacher to grab an item from a high shelf, since we are both small in stature.

I think I was about twelve when my mother taught me how to cook. I began with stews and chilis and simple desserts like brownies or cookies. Several years later, transforming ingredients into delicious meals was and still is a deeply rewarding and joyful experience.

Votre MIFO GRAND II

On déménage!

Ça se passe en deux phases :

Temporairement
Dès le 14 avril 2025

PLACE D'ORLÉANS

Entrée 1, 2^e étage

Nouveau bâtiment
automne 2027

Même adresse : 6600, rue Carrière

VOTRE NOUVEAU MIFO BIENTÔT

mifo.ca/relocalisation

QU'EN EST-IL DU THÉÂTRE FRANCO-ONTARIEN À OTTAWA?

Dillon Orr, artiste de théâtre franco-ontarien et directeur artistique de Créations In Vivo

Récemment, un article du Droit listait les spectacles à voir prochainement à Ottawa. Surprise : aucune mention des productions à l'affiche à La Nouvelle Scène Gilles Desjardins qui est pourtant le principal lieu de diffusion du théâtre franco-ontarien dans la région. Un oubli? Un parti pris? Peu importe. Le message était clair : « Ce n'est pas ce qui intéresse nos lecteurs. »

On a pourtant cité la programmation du Théâtre de l'Île, de la Salle Odyssée, du Centre national des arts et même du MIFO à Orléans. Ces lieux diffusent du théâtre franco-ontarien... à l'occasion. Mais aucun d'eux n'est un théâtre franco-ontarien en soi. La Nouvelle Scène, elle, l'est. C'est le seul espace entièrement dédié à la création, la production et la diffusion du théâtre franco-ontarien, où notre imaginaire collectif s'écrit et se renouvelle. Les autres salles accueillent des productions d'ici et d'ailleurs, souvent québécoises, et leur

mandat de diffusion est plus large. À La Nouvelle Scène, c'est une conversation qui se poursuit, un théâtre ancré dans la réalité des francophones en Ontario. Alors, pourquoi l'ignorer?

Pourquoi sort-on au théâtre? Et par extension, pourquoi n'y va-t-on plus autant?

Je ne crois pas que les gens n'aiment plus le théâtre. Au contraire, je suis convaincu que la majorité des gens aiment le théâtre... quand c'est bon. Un bon spectacle a le pouvoir de captiver, de provoquer, de nous faire rire aux éclats ou de nous laisser pantois. Quand il frappe juste, on y revient. Alors, la question qui se pose n'est pas seulement : pourquoi les salles sont-elles moins pleines? mais aussi : Est-ce que le théâtre qu'on leur propose donne envie de revenir?

Et il faut aussi parler de la langue. Le français

est une langue d'acrobatie intellectuelle, de nuances et de double sens, une langue qui danse entre le poétique et le brutal, entre le subtil et l'explosif. Il permet un théâtre profondément incarné, qui se joue du ridicule et qui ose l'exagération sans perdre sa finesse. Un théâtre où l'on peut rire avec une insolence particulière, où la parole devient un terrain de jeu et où chaque mot a du poids.

Le théâtre franco-ontarien, quand il est à son meilleur, ne cherche pas à imiter le théâtre québécois ni à traduire un théâtre anglo-saxon. Il existe dans son propre registre, un espace où l'identité minoritaire devient force, où l'on apprend à se moquer de soi-même tout en affirmant qui l'on est. Cet espace, on ne le retrouve nulle part ailleurs.

Alors, qu'est-ce qui cloche? Est-ce un problème de communication? De

perception? D'accès? Ou est-ce que nous, artistes, avons aussi une part de responsabilité dans ce désengagement?

Je travaille pour une petite compagnie de théâtre franco-ontarien, Créations In Vivo, qui a des bureaux à Vanier. Nous bougeons, nous nous adaptions, nous portons nos spectacles là où les francophones se trouvent. Et aujourd'hui, j'ouvre la discussion. Vous aimez le théâtre? Moi aussi. Parlons-en.

J'aimerais organiser une rencontre pour explorer ces questions ensemble. Un espace où artistes, spectateurs et penseurs peuvent réfléchir au rôle du théâtre, à ce qui marche, à ce qui ne marche plus, et à comment nous avancerons.

Vous savez où me trouver.



St. Margaret's Anglican Church

ᓴᓃᓃ ᓵᓵᓃᓃ ᓃᓃᓃᓃᓃ ᓃᓃᓃᓃᓃᓃ

<p>Join us for friendship, faith and food, Sundays at St. Margaret's</p> <p>9:30 am English language service in person and on Zoom, followed by Coffee Hour</p>	<p>11:00 am Parish Sunday School</p> <p>11:30 am ᓃᓃᓃᓃᓃ ᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃ Inuktitut language service</p> <p>12:45 pm Sunday Community Meal</p>
---	---

<p>Easter Season</p> <p>Palm Sunday, April 13 9:30 am Holy Eucharist (English language service) 11:30 am ᓃᓃᓃᓃᓃ ᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃ (Inuktitut language service)</p> <p>Mauddy Thursday, April 17 7:00 pm Holy Eucharist ᓃᓃᓃᓃᓃ ᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃ</p>	<p>Good Friday, April 18 12:00 pm Service of the Word (English Lanugage Service)</p> <p>Easter Sunday, April 21 9:30 am Holy Eucharist (English language celebration) 11:30 am ᓃᓃᓃᓃᓃ ᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃᓃ (Inuktitut language celebration) 12:45 pm Sunday Community Meal</p>
--	---

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

La vie se lève! La lumière jaillit!



Autobus 19

PAROISSE SAINT-SÉBASTIEN
1000, rue Frances, Ottawa, ON (secteur Overbrook) 613 746-8627

SEMAINE SAINTE
Jeudi Saint - 17 avril - 19h Messe de la Cène du Seigneur
Vendredi Saint - 18 avril - 15h La Passion du Seigneur - 19h Chemin de croix
Samedi Saint - 19 avril - 20h Veillée pascale avec messe de Pâques.
Jour de Pâques - 20 avril - 9h et 10h30 Messes de la Résurrection du Seigneur.
JOYEUSES ET SAINTES PÂQUES !

L'HONORABLE | THE HONOURABLE



MONA FORTIER

Députée | Member of Parliament
Ottawa-Vanier

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

Communiquez avec nous! Contact us!

 Mona.Fortier@parl.gc.ca
 [@EquipeTeamMona](https://www.facebook.com/EquipeTeamMona)
 613-998-1860
  [@MonaFortier](https://twitter.com/MonaFortier)
 MonaFortier.libparl.ca
 [@MonaFortier](https://www.instagram.com/MonaFortier)





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.

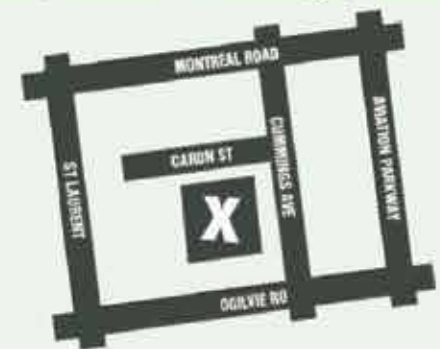
La résidence dispose d'une piscine, d'un simulateur de golf, d'un cinéma maison, d'une salle de conditionnement physique, d'une chapelle, de plusieurs salons pour les activités sociales ainsi que d'un terrain de pickleball intérieur. Parmi les activités offertes, mentionnons l'aquafitness, des cours 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>

JARDINIÈRE-SANTÉ AU CAC

La Fondation Oublie Pour Un Instant a lancé l'automne dernier les Jardinière-santé JASMA. Grâce à une contribution de 45 000 \$ de la Caisse Desjardins Ontario et divers donateurs, ce sont 30 jardinières mobiles et ajustables qui ont été distribuées dans des résidences pour personnes âgées et des centres hospitaliers. Le Centre d'accueil Champlain (CAC) a fait partie de la première vague.

La particularité de la jardinière c'est : sa mobilité, équipée de freins, l'utilisateur va déposer l'eau dans un réservoir qui évitera des dégâts et va aussi éviter de créer un beau bain de boue. Elle peut aussi monter et descendre selon les préférences de l'utilisateur.

« Nous avons lancé ce beau projet au CAC et la jardinière est fort populaire. Elle va changer d'étage chaque semaine. Être entouré de plantes crée un effet apaisant et aide à réduire les niveaux de stress. S'engager avec les plantes et les observer croître peut renforcer l'estime de soi. De plus, les usagers ont un sentiment d'accomplissement tout en s'occupant de leur Jardinière-santé », a expliqué Michel Gauthier, président-directeur général Fondation Oublie Pour Un Instant.

« J'aimerais remercier les personnes et organismes suivants dans l'ordre alphabétique : Artistic Landscape



Designs, Carlingview Manor, Centre d'accueil Champlain, Dentons, Desjardins, Famille Brophy, Georges Bédard, Jeannine Lafrenière, Marie-Paul Chartrand, Paper Sign Man, Rotary West Ottawa, Root in Nature, PGF Consultants, Suzanne et Jean Carr et Venvi », a conclu Michel Gauthier.

Pour obtenir plus de détails sur les Jardinière-santé veuillez écrire à Michel Gauthier au : mgauthier@oubliepouruninstant.org.

JEUX DES AÎNÉS À CITÉ PARKWAY

La 16^e édition des Jeux des aînés « All Senior Care » s'est déroulée entre le 3 février et 7 février dernier. La résidence Cité Parkway fait partie de la grande famille « All Senior Care ».

« Nous avons constaté qu'il existait une belle collaboration entre nos aînés



M. John Atoyebi (premier à gauche de la photo) aura récompensé les gagnants en leur remettant une médaille.

lors de compétitions. Ceci permettait à plusieurs de se dépasser et à d'autres de simplement participer. Nous en profitons pour remettre des médailles. Cette année, nous avons invité John Atoyebi de la Maison du vétéran Canada afin qu'il puisse distribuer les médailles », ont expliqué Etta Gover, directrice de la Santé et bien-être Cité Parkway et Amine El Malki, responsable Marketing pour l'est de l'Ontario et le Québec All Senior Care.



Gilles aura remporté la médaille d'argent au Grand jeu Connecte 4.

« Nous nous inspirons de notre directeur national de Marketing Bruce Lillie qui travail de Winnipeg. Ce dernier trouvait qu'il fallait absolument trouver une activité hivernale afin de briser l'emprise du froid sur notre quotidien. Nous préparons d'avance nos activités comme la pétanque intérieure, la marche, des jeux comme le Grand jeu Connecte 4, etc. Nous avons un bon taux de participation pendant nos jeux », ont rajouté M^{me} Gover et M. El Malki.

festival des sucres sugar festival

présenté par
presented by
Desjardins

29 et 30 mars 2025 | March 29 & 30, 2025

Parc Richelieu Park (300 des Pères-Blancs)

9 h 30 à 15 h 30 | 9:30 am to 3:30 pm

40th
EDITION
1985-2025

Venez vous sucrer l'bec! Come and get your maple fix!

Tire, musique locale, gastronomie et divertissement gratuit seront au menu pour le 40^e Festival des sucres de Vanier. **Soyez des nôtres!**

Maple taffy, local music, great food and free entertainment are on the menu for the 40th Vanier Sugar Festival.

Join us for the fun!

programmation / program: museoparc.ca



VANIER BIA AWARD WINNERS FOR 2024

The Vanier BIA Award event was held on January 23rd, 2025, in the coworkly space at 261 Montreal Rd on the 3rd floor. All pictures featured were taken by Taryn Amo.



A - Community Champions - Dhruvees Owner Donald Wingell could not make it, the award was accepted by manager Nicole Kim. From left to right: Mona Fortier, Nicole Kim, Nathalie Carrier.

B - Eco-Friendly Leader - Clothes Encounters of a Second Time Owner Monique Dugas and assistant manager Nina Samson accepted the award. From left to right: Monique Dugas, Nina Samson, Nathalie Carrier, and store cat.

C - New Business - Beechwood Pottery Studio Founder Maria Bomble, Micha Basman, and Senka Stankovic attended. From left to right: Lucille Collard, Mona Fortier, Maria Bomble, Nathalie Carrier.

D - Inclusive Excellence - The Association of Black Entrepreneurs and Professionals of Ottawa-Gatineau (ABEPOG) Founder Luc Thermonvil and staff attended. From left to right: David Thermonvil, PJ Arboite, Fadoua Akhoullou (in front), Alpha Diallo, Mona Fortier, Luc Thermonvil, Lucille Collard, Nathalie Carrier.

E - Best Socials - Jacobsons Staff at Jacobsons accepted the award on a later date.

F - 10 Years milestone - Quelque Chose Patisserie Owners Julia Dadah and David Seba and their family attended. From left to right: David Seba, Mona Fortier, Julia Dadah, Lucille Collard, Nathalie

G - 30 Years milestone - Books on Beechwood The plaque and certificates were delivered at a later date.

H - 20 Years milestone - Mood Moss Flowers Owner Eric Cardinal attended. From left to right: Mona Fortier, Eric Cardinal, Lucille Collard, Nathalie Carrier.


I - 60 Years milestone - Mario's Food Mart Owner Filipe Correia could not attend, but he recorded an acceptance message for the event.




TAX PREPARATION / PRÉPARATION D'IMPÔTS
STARTING AT 59⁹⁹
 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
☎️ 613-695-PLAN



MOIS DE LA FRANCOPHONIE



La langue du cœur

Quand on souffre, **chaque mot compte**.
 La santé mentale, c'est aussi trouver les mots justes, dans une langue qui nous ressemble.
 Au CAP, nous offrons **un espace sécurisant et 100% francophone**, où chaque mot, chaque émotion, chaque silence trouve un écho.

Besoin d'aide ?
 Nos services sont là pour vous.

Envie de soutenir la cause ?
 Aidez-nous à offrir un accès aux soins en français.
Ensemble, faisons de la langue un pont vers le mieux-être.

☞ Contactez-nous dès aujourd'hui !

CENTRELECAP.CA

Ryan's CORNER

1994 Valentine Rose



"Signed February 14th, 1994, a still soft warm red, pencil crayon/ paper rose submits 'How steadfast Valentine's Day stays in time!' is what comes across to Tom."

TA CARRIÈRE T'ATTEND!

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



A BC

AIDE-ÉDUCATEUR DE LA PETITE ENFANCE



DRÉPOSÉ AUX SERVICES DE SOUTIEN PERSONNEL



École des adultes LE CARREFOUR

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 



A SWEET MARCH IN VANIER! UN MARS SUCRÉ À VANIER!

Celebrate 40 years of the Vanier Sugar Festival and explore local businesses all month long! *Célébrez 40 ans du Festival des sucres de Vanier et explorez nos commerces locaux tout au long du mois!*

Enjoy maple flavours, shop local, and take part in exciting events. *Dégustez des saveurs d'érable, magasinez local et profitez d'événements vibrants.*



Follow @ZACVanierBIA for the latest!
 Suivez @ZACVanierBIA pour ne rien manquer !

www.vanierbia.com | @zacvanierbia

INDIVIDUALS BURIED AT BARRACK HILL CEMETERY

It was during the construction of the Ottawa Light Rail Transit system (2013) that some human remains were discovered along Queen Street, between Metcalfe and Elgin Streets in downtown Ottawa. Dr. Janet Young of the Canadian Museum of History got involved in parts of the Paterson Group investigations on the origins of the 109 individuals that were buried in what is known as Barrack Hill Cemetery. Dr. Young hosted and shared her research on Thursday February 27, 2025, at Beechwood Cemetery's National Memorial Centre.



The Emissary was beside Dr. Janet Young during the conference.

In this article, we will probably be a bit more affirmative and direct in dates, facts and figures than the prudent Dr. Young.

It is presumed that the influx of individuals in the late 1820's who helped build the Rideau Canal and the presence of military commissioned by Lieutenant-Colonel John By and the outbreaks of malaria, diphtheria and other common diseases in that era

prompted the commission of Barrack Hill Cemetery. That and the fact that the Lieutenant-Colonel By was involved in a legal battle because the land in that area had been taken from Nicholas Sparks for the building of the canal, hospital and now a cemetery.

"I have found that the individuals buried in Barrack Hill Cemetery were Ottawa's

earliest settlers and they endured the challenges of living in a frontier community. Life was made difficult with the changing seasons, living in the wilderness, diseases, and difficult living and working conditions," said Dr. Young.

Forensic Facial Reconstruction

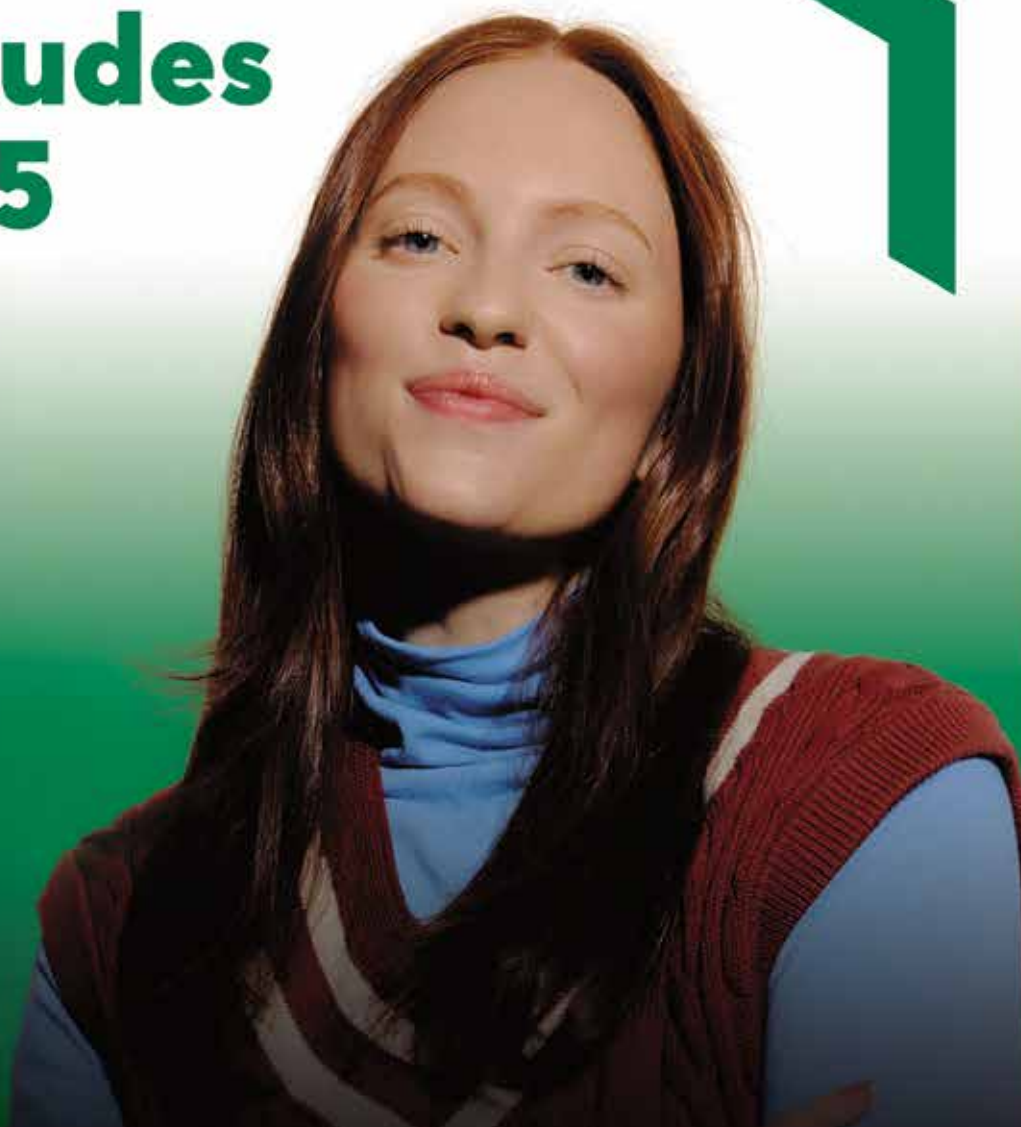
During the last day of retrieving remains

in 2016 a well-preserved skull of a 30 to 45-year-old white male was found.

"It was decided to do a facial reconstruction, and a specialist, Sarah Jaworski, was involved. I decided to name our gentleman: The Emissary. I would like to thank the Bytown Museum for their donation of a period hat which now rests on our Emissary's head," said Dr. Young.

In accordance with the agreement between the City of Ottawa, the Roman Catholic Archdiocese of Ottawa, the Anglican Dioceses of Ottawa, St. Andrews's presbyterian Church, Beechwood Cemetery, Paterson Group, the Canadian Museum of History and the Canal Workers Commemorative Group, all partners have endeavoured to respectfully reinter these early Bytown residents in accordance with their faith traditions.

Bourses d'études 2025



À LA RECHERCHE DE jeunes motivés

Peu importe vos notes, soumettez votre candidature entre le 1^{er} et le 31 mars.

En postulant, vous êtes admissible à plusieurs programmes de bourses, dont celui de votre caisse qui offre **25 bourses pour un total de 37 500 \$** à des étudiant(e)s membres.

Inscription et règlements au desjardins.com/bourses





CÉLÉBRONS NOTRE FRANCOPHONIE PLURIELLE, SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ / RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES-3^E ÉDITION



ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE AVEC L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE CATHOLIQUE HORIZON-JEUNESSE ET MEHDI CAYENNE

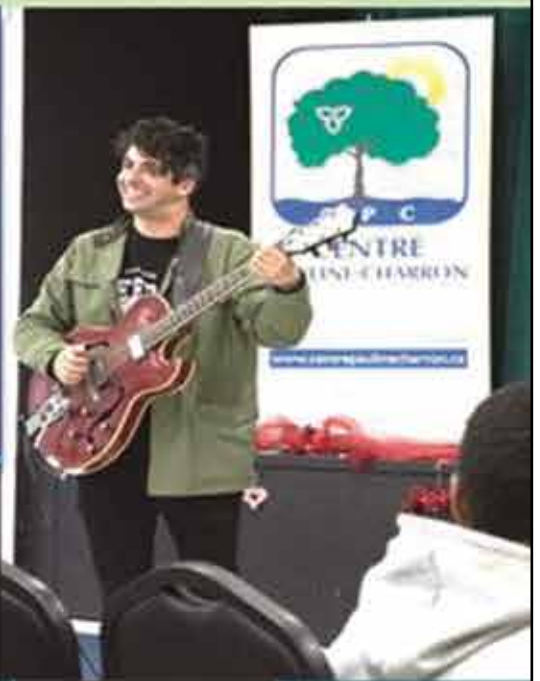
MARDI 11 FÉVRIER

10 h à 14 h

Les Arts sans Frontières : Une Célébration de la Diversité AVEC MEHDI CAYENNE

Auteur-compositeur-interprète, poète, écrivain, comédien, chroniqueur radio : Mehdi Cayenne est un esprit libre issu de la francophonie, un caméléon à l'esprit vif qui écrit par-dessus, par-dessous et hors des sentiers battus.

Photo : Marianne Dorval



RENDEZ-VOUS 3^E ÉDITION ARTISTIQUES



CÉLÉBRONS NOTRE FRANCOPHONIE PLURIELLE, SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ

À LA CROISÉE DES CULTURES : SAVEURS, SONS ET COULEURS

MERCREDI 12 MARS 2025

10 h à 14 h

Saveurs du Monde : À la Découverte des Traditions Culinaires

AVEC MAKHENA RANKIN GUERIN

Makhena Rankin Guerin est une danseuse de cerceau à deux esprits, ayant des racines Anishinaabe/Algonquin du côté de sa mère et des racines franco-canadiennes du côté de son père. En tant que membre de la Première Nation Abitibiwinni, Makhena s'engage à préserver et à transmettre sa culture autochtone aux générations futures.



RENDEZ-VOUS 3^E ÉDITION ARTISTIQUES



CÉLÉBRONS NOTRE FRANCOPHONIE PLURIELLE, SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ

À LA CROISÉE DES CULTURES : SAVEURS, SONS ET COULEURS

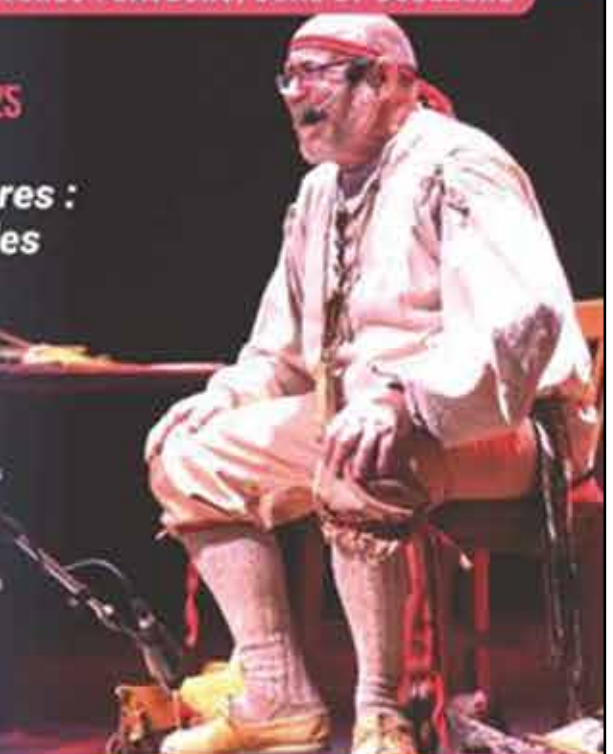
VENDREDI 21 MARS 2025

10 h à 14 h

Couleurs et Cultures : L'Expression par les Arts Visuels

AVEC LOUIS MERCIER

Louis est originaire de Maniwaki, QC. Une ville située à 100 miles au nord d'Ottawa. La famille de Louis a transmis ses traditions tout au long de son enfance, lui fournissant les bases de la danse carrée, des percussions et de la musique traditionnelles, de la danse des ortels, du jeu des os, des planches à lever, des cuillères et du peigne.



ENDROIT : CPC, 164 rue Jeanne Mance, Ottawa
COÛT : Incluant un léger dîner, fatigue et/ou spectacle
Membre 15 \$ / Non-membre 18 \$ / Enfant 5 \$

L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE :
- En personne au Centre
- Par courriel à programmation@tpepc.ca
- Par téléphone au 613-741-0662

ENDROIT : CPC, 164 rue Jeanne Mance, Ottawa
COÛT : Incluant un léger dîner, fatigue et/ou spectacle
Membre 15 \$ / Non-membre 18 \$ / Enfant 5 \$

L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE :
- En personne au Centre
- Par courriel à programmation@tpepc.ca
- Par téléphone au 613-741-0662

ATTENTION... BIENVENUE AU CANADA

Francis Fidèle Kiala Buloki est conseiller en établissement au Centre des services communautaires Vanier (CSC Vanier) et il possède un talent certain pour l'écriture. Ce dernier est l'auteur d'une pièce de théâtre : L'aspirateur magique : Bienvenue au Canada!



Le 28 février dernier le groupe s'est produit dans le cadre de la clôture du mois de l'histoire des communautés noires au Canada.

« Je trouvais vraiment triste de constater que des nouveaux arrivants se faisaient piéger par des offres alléchantes d'appareils électroménagers qui étaient plus souvent trop belles pour être vraies. J'ai donc décidé d'écrire et de produire la pièce qui offre quelques conseils pour ne pas tomber dans ce genre de piège », a expliqué M. Kiala Buloki.

« La Troupe Magique NOVA-sur-scène est composée de nouveaux arrivants ayant récemment bénéficié des services d'accompagnement du Centre des services communautaires Vanier. En s'engageant comme bénévoles dans ce projet communautaire, leur volonté manifeste est de célébrer la diversité de l'espace francophone, aussi bien que d'œuvrer à leur intégration dans leur société d'accueil », a rajouté M. Kiala Buloki.

Précautions à prendre

Recherchez des avis en ligne sur la compagnie et l'offre qui est devant vous. En cas de doute, il vaut mieux s'abstenir.

Ne donnez jamais vos informations

bancaires ou personnelles à des inconnues ou à des entreprises non vérifiées.

Si une offre semble trop belle pour être vraie... soyez sur vos gardes. Les entreprises légitimes habituellement ne demandent pas de recruter d'autres clients pour recevoir un cadeau.

Parlez-en à des amis, à votre famille ou à des connaissances en qui vous avez confiance avant de prendre une décision.

Si vous avez été victime d'une fraude, d'une escroquerie ou de cybercriminalité, veuillez communiquer avec votre service de police local le plus tôt possible.

Finalement, il est aussi recommandé de signaler une fraude, une escroquerie ou un cybercrime, que vous en ayez été victime ou non, au Centre antifraude du Canada (CAFC). Signalement par téléphone sans frais : 1 888 495-8501.

RHUME OU GRIPPE?

Le Centre des services communautaires Vanier en collaboration avec le Jean Coutu du 262, chemin Montréal ont organisé une session d'information, le 11 février dernier, sur les meilleures pratiques afin d'aider les enfants à passer à travers un rhume ou une grippe.



Mirette Wahba, pharmacienne

La session d'information a été organisée par la pharmacienne Mirette Wahba, en présence de son collègue Mina Geris, qui aura joué le rôle d'interprète pour une maman qui ne parle pas la langue de Molière.

ou au docteur », a lancé Mirette Wahba, pharmacienne.

Signes et symptômes

L'information qui suit est à titre indicatif. En général, l'apparition des symptômes d'un rhume sera graduelle et celle de la grippe se fera soudainement. La fièvre est rarement présente dans le cas d'un rhume et elle est beaucoup plus présente dans le cas de la grippe. Les courbatures et les maux de tête sont légers dans le cas d'un rhume et beaucoup plus présents dans le cas de la grippe. Un rhume n'amènera pas trop de frissons tandis qu'ils sont assez fréquents dans le cas d'une grippe.

« Si vous devez retenir certains conseils de ma part : il faut toujours lire attentivement les indications sur les emballages même ceux qui sont en ventes libres dans les étagères des pharmacies. Il ne faut surtout pas prendre des médicaments pour adultes ou pour des enfants d'un autre âge que le sien pour disons couper la pilule en deux, donner moins de sirop... c'est non. Il ne faut pas tenter de jouer au pharmacien

Quand consulter votre médecin?

Lorsque la fièvre dure plus de quatre jours. Lorsque votre enfant ne réussit pas à boire assez de liquides. Lorsque votre enfant commence à avoir mal aux oreilles. Lorsque sa toux dure plus de deux à trois semaines.

Quand aller à l'urgence?

Si votre enfant à moins de trois mois et a de la fièvre. Si l'enfant a du mal à respirer. Si l'enfant est très irritable ou endormi et que son état ne s'améliore pas même après l'utilisation de médicaments.

Si vous avez le moindre doute, il ne faut pas se gêner et il faut poser ses questions au pharmacien ou à la pharmacienne en service. En dernier recours, il vous restera la possibilité de composer le 8-1-1.

La quinzaine de participantes ont tous reçu un thermomètre numérique comme gracieuseté du Jean Coutu.



**MUSÉO
PARC
VANIER**

ASSEMBLÉE ANNUELLE

Le lundi 5 mai 2025, 19 h | Rencontre virtuelle

Assurez-vous que votre adhésion est à jour.
Visitez le museoparc.ca pour adhérer ou renouveler d'ici le 4 avril 2025.

JE SUIS UN ENFANT ET J'AI DES DROITS

L'équipe du Centre des services communautaires Vanier (CSC Vanier) a souligné le 20 novembre 2024 la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies.

Au Canada et dans le monde entier, de la naissance jusqu'à l'âge de 18 ans, chaque enfant possède des droits. Les droits désignent tout ce que tu dois avoir pour survivre, t'épanouir et réaliser pleinement ton potentiel. Les droits ont tous la même importance et sont interdépendants. Chaque être humain possède ces droits dès sa naissance et personne ne peut les lui enlever, voilà la vision moderne de l'enfant sur laquelle repose la Convention relative aux droits de l'enfant (CDE).

Entrée en vigueur le 2 septembre 1990, moins d'un an après son adoption, le 20 novembre 1989, par l'Assemblée générale de l'ONU, la CDE a suscité une nouvelle dynamique concrétisée notamment par le Sommet mondial pour les enfants (1990) et la Session extraordinaire consacrée aux enfants par l'Assemblée générale de l'ONU (2002).

Référence et instrument quasi-universel, la CDE est le traité le plus ratifié de l'histoire, avec 193 États parties. Pourtant, la véritable efficacité de la CDE dépend de son application effective, notamment en droit interne, mais la mise en œuvre de la CDE demeure un aspect problématique.

En principe chaque État parti est responsable de donner suite à ses engagements internationaux et ne



Amelie a décidé de souligner à sa manière la journée du 20 novembre 2024 en dansant au son de la musique ambiante au Carré de la francophonie de Vanier.

peut pas invoquer les dispositions de son droit interne pour se décharger de ses obligations contractées en vertu de la CDE; dans la pratique, les obstacles à l'application de la CDE sont toutefois nombreux.

Si la CDE a donné lieu à des activités législatives importantes dans plus de la moitié des États partis depuis son entrée en vigueur en septembre 1990, plusieurs tardent encore à mettre en œuvre en tout ou en partie la CDE.

CSC Vanier souligne

Le CSC Vanier a décidé de mettre de l'avant les articles suivants (il n'y a pas d'ordre spécifique ou d'importance particulière dans l'ordre ci-bas des articles) :

Article 31 : Tu as le droit de jouer et de te reposer.

Article 23 : Tu as le droit à l'éducation et aux soins dont tu as besoin, si tu es handicapé, ainsi qu'au respect de tous les autres droits énumérés dans la Convention, pour pouvoir vivre une vie harmonieuse.

Article 36 : Tu as le droit d'être protégé contre toutes les formes d'exploitation.

Article 24 : Tu as droit aux meilleurs soins de santé possible, à de l'eau potable, à des aliments nutritifs, à un environnement propre et sûr, à l'information qui peut t'aider à rester en santé.

Article 9 : Tu as le droit de vivre avec tes parents, à moins que cela ne te nuise. Tu as le droit de vivre dans une famille qui s'occupe de toi.

Article 7 : Tu as le droit à un nom, et ce nom doit être reconnu officiellement par le gouvernement. Tu as le droit

d'avoir une nationalité.

Article 12 : Tu as le droit d'exprimer ton opinion, et les adultes doivent t'écouter et prendre au sérieux ce que tu dis.

Article 40 : Tu as le droit à une aide juridique et à un traitement juste, dans un système judiciaire qui respecte tes droits.

Article 32 : Tu as le droit d'être protégé contre le travail qui nuit à ta santé ou t'empêche d'aller à l'école. Si tu travailles, tu as le droit d'être en sécurité et de recevoir un salaire raisonnable.

Article 27 : Tu as le droit à de la nourriture, à des vêtements, à un endroit sûr où tu peux vivre et recevoir les soins dont tu as besoin. Tu ne dois pas être désavantagé : tu dois pouvoir faire la plupart des choses que les autres enfants peuvent faire.

PARTAGE VANIER



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

Upcoming Events - Événements à venir

Ward Hours

Rendez-vous de quartier

Vendredi 28 mars
de 14 H 30 à 16 H 30
Friday, March 28th, 2:30 - 4:30

Dhruvees Cafe

18 rue Beechwood ave

New Ways to Bus Info Session

Séance d'Info : changements de circuits d'autobus

Tuesday, April 15, 6:00 - 8:00 pm
Richelieu-Vanier Community Centre
Le mardi 15 avril, de 18 h à 20 h
Centre communautaire Richelieu-Vanier

Stéphanie Plante

Conseillère - Councillor
Quartier - Ward 12 Rideau-Vanier

stephanieplante.ca

613-580-2482

stephanie.plante@ottawa.ca

Vanier 5 km Charity Race

Course caritative de 5 km de Vanier

Dimanche 30 mars
Sunday, March 30

Vanier Muséoparc

vanier5k2025.eventbrite.com



Les Amis de Perspectives Vanier 2025

donnez

Oui Je veux être un Ami de Perspectives Vanier

Nom :

Adresse :

Téléphone :

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

Cochez la case qui vous convient :

Oui, veuillez inscrire mon nom à la liste des Amis de Perspectives Vanier 2025.

Non, je désire que mon don soit confidentiel.

10\$

20\$

50\$

Autres

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

COMITÉ DE LA FRANCOPHONIE REÇOIT...

Le Comité de la francophonie de l'Association communautaire Vanier est le récipiendaire du Prix Roger-Bernard du Réseau du patrimoine franco-ontarien

Le prix et un don de 1000\$, remis aux deux ans, furent présentés par l'historien Michel Prévost, lors d'une soirée-spectacle mettant en vedette l'auteure-compositrice-interprète Joëlle Roy, ambassadrice du Mois du patrimoine franco-ontarien, le 19 février dernier, à l'école secondaire catholique de Casselman. Le prix porte le nom du sociologue feu Roger Bernard dont la recherche fut utilisée comme prémisses pour défendre la cause de l'Hôpital Montfort.

Les Francophiles et les Francophones de Vanier s'unissent au sein du Comité de la francophonie de l'Association communautaire de Vanier. La raison d'être? Promouvoir, protéger et célébrer notre langue, notre identité, notre culture, notre patrimoine et notre diversité. Les membres bénévoles, jeunes et moins



Dans l'ordre habituel : Michel Prévost, historien et Johanne Leroux, présidente du Comité de la francophonie de l'Association communautaire de Vanier.

jeunes venus du monde entier, présentent une programmation d'activités : les 5 à 7 en français dans les bars et restaurants locaux, les festivités de la Journée internationale de la Francophonie (20 mars), de la St-Jean (24 juin), et du Jour des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes (25 septembre), et l'illumination hivernale CARRÉment allumé! au Carré de la Francophonie de Vanier, entre autres.

AKOUSTIC DES FÊTES



La Zone d'amélioration commerciale de Vanier (ZAC/BIA) a organisé le 18 décembre dernier un spectacle haut en couleur sur la scène extérieure du Marché St. Charles, située sur l'avenue Beechwood. Ce spectacle fait partie de la série Akoustic. Le couple dans la vie Marc-Antoine Joly dont le nom d'artiste est Joly et sa conjointe Céleste Lévis nous auront fait vibrer au son magique de

chansons du temps des fêtes. Il n'y avait pas de frais pour assister au spectacle. Toutefois, la ZAC de Vanier encourageait les spectateurs à apporter des denrées non périssables ou des dons en argent pour notre banque alimentaire Partage Vanier.

La Troupe de Théâtre du Centre Pauline-Charron vous présente

La femme du curé

Écrite et mise en scène **Robert Carrière**

Ginette Proulx-Weaver **Louise Proulx** **Gino Trifiro** **Francine Landry**
René Emmell **Irène Légère**

Présentations :

Coût avec repas 35 \$: les 4, 11, 12 avril à 18 h et les 3 et 13 avril à 12 h
 Avec dessert : le 10 avril à 19 h – 25 \$

Ginette Denis **Jules Lalonde** **Robert Pilon**

Admission générale - 20 \$ (Toutes les présentations sauf le 10 avril) sièges à l'arrière de la salle

Coût : Adulte 35 \$ / Étudiant 20 \$ / enfant moins de 12 ans 10 \$

Billet disponible sur le site internet à <https://bit.ly/CTP-commanderici> ou en personne au Centre, 164, rue Jeanne Mance, Ottawa (secteur Vanier)

Suzanne Beaubien **Marie-Claire D'Aoust**

FONDATION PAULINE-CHARRON

TIRAGE-DRAW
 LE 14 FÉVRIER 2025 – FEBRUARY 14TH 2025
 LICENCE MUNICIPALE – MUNICIPAL PERMIT
 OTTAWA M 836925

GAGNANTS / WINNERS
Louise Proulx 3 000 \$
Yolande Noël 300 \$
Jean-Yves Charbonneau 200 \$

MERCI À CELLES ET CEUX QUI ONT PARTICIPÉ
 GRÂCE À VOUS NOUS AVONS VENDU LES 800 BILLETS

THANK YOU TO ALL WHO PARTICIPATED,
 BECAUSE OF YOU WE SOLD THE 800 TICKETS

SOUTENEZ UN FESTIVAL GRATUIT POUR TOUS!

Le Festival des sucres est un événement familial et communautaire gratuit pour tous.

Encore une fois cette année, affichez votre sentiment d'appartenance au Festival avec style en vous procurant une tuque à l'effigie du Festival des sucres. Elles sont en vente dès maintenant au Muséoparc ou encore à la Cabane à sucre Vanier.



Deux modèles sont offerts, avec ou sans pompon, pour 40 \$ (taxes incluses).

Les profits seront utilisés pour financer les activités gratuites du Festival.

Friends' BINGO Hall

SINCE 1989 DEPUIS

Bingo Monstre Vendredi Saint le 18 avril

Monster Bingo on Good Friday April 18th

(à 0h45, après la session de 21h45 du jeudi soir)

(at 12:45 a.m., following the Thursday night 9:45 p.m. session)

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

Every day, 6:45 p.m. sessions now pay \$100 for 1 line and \$500 for 2 lines for all Regular Games!

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

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

70 ch. Montréal Rd, Ottawa (Vanier)

417

friendsbingo.ca Hotline : 613-747-6878

Loyalty Program(me) Loyauté

Follow us on Facebook / Suivez-nous sur Facebook

New Ways to Bus

Your bus route will change on April 27

Plan your new trip
octranspo.com/NewWaysToBus

L'autobus réinventé

Votre circuit d'autobus va changer le 27 avril

Planifiez votre nouveau trajet
octranspo.com/BusReinvente

EASTVIEW LEGION BRANCH 462

294 Cyr Avenue, Vanier, On, K1L7N7

Come join us - Soyez des nôtres

March 15th
Branch 462 Euchre Tournament in the upper lounge, \$10.00 per player fee. Register at 12pm & play at 1pm. Prizes for 1st, 2nd & 3rd.

March 17th
St Patrick's Day Party all day 11am - 9pm in lower lounge
Evening dance with The Oz Band 5pm-9pm
Kitchen opens at 5pm with Beef Stew on the menu only \$15.00 per person

March 29th
Annual Honours & Awards Ceremony in the upper hall at 2pm.
Honouring efforts & achievements of comrades, volunteers, partners & community members.
Cold buffet at 330pm & live Entertainment at 530pm in the lower lounge.

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



CAMELOTS BÉNÉVOLES DU MOIS

« Beau temps, mauvais temps, il n'y a pas grand-chose qui va nous empêcher de vous livrer votre Perspectives Vanier », ont affirmé Jean Cloutier (gauche) et Danièle Vallée (droite).



VOLUNTEER NEWSIES OF THE MONTH

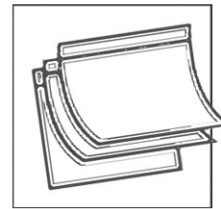
"We are Canadians, and we are not scared to brave the weather to make sure you get your Perspectives Vanier," said Jean Cloutier (left) and Danièle Vallée (right).

RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

Nous avons besoin de camelots bénévoles sur ces routes : 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.

RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

We are looking for volunteer newsies for the following routes: Montfort (in between Bradley and Cantin) (85 papers); Park and Lalemand Streets (75 papers) and the quadrilateral formed by Brébeuf, Dollard, René Doré and Allen Streets (50 papers). Call: Pauline Tessier-Chabot at 613 745-8939.



BABILLARD VANIER CALENDAR

Whist amical - Organisé 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@aptimistevanier.org.



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

CENTRE DE SERVICES GUIGUES CENTRE DE VIE ACTIVE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

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



One Decision. A Lifetime of Care.

Beechwood is more than a resting place—it's a legacy of care and connection for families of all backgrounds. Trust us to honour your story.

Plan ahead: Visit [beechwoodottawa.ca](https://www.beechwoodottawa.ca) or call 613-741-9530

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