

JANUARY 2015
JANVIER 2015

COOP VOISINS

NEWSLETTER
BULLETIN D'INFORMATION

SOME JOKES TO MAKE YOU LAUGH
HAPPY NEW YEAR

DES BLAGUES POUR VOUS FAIRE RIRE
BONNE ET HEUREUSE ANNÉE



NEW YEARS RESOLUTION YOU CAN ACTUALLY KEEP

Read less.
Gain weight.
Stop exercising. Waste of time.
Watch more TV.
Procrastinate more.
Do less laundry and use more deodorant.
Stop bringing lunch from home and eat out more.
Take up a new bad habit.

A NEW YEAR PRAYER FOR THE ELDERLY

God, grant me the senility to forget the people I never liked anyway, the good fortune to run into the ones that I do, and the eyesight to tell the difference.

DES RÉOLUTIONS DU NOUVEL AN QUI SONT FACILES À TENIR

Lire moins.
Prendre du poids.
Ne plus faire de l'exercice; c'est une perte de temps.
Regarder la télévision plus souvent.
Remettre tout à plus tard.
Faire moins de lessive et utiliser plus de déodorant.
Ne plus apporter son dîner au travail et manger plutôt au restaurant.
Adopter une nouvelle mauvaise habitude.

LA PRIÈRE DU NOUVEL AN DES PERSONNES ÂGÉES

Dieu, faites que je sois sénile, car je pourrai ainsi oublier les personnes que je n'ai jamais aimées. Faites aussi que je sois chanceux, car je pourrai ainsi rencontrer les personnes qui me sont chères. Et enfin, faites que ma vision soit assez bonne pour que je puisse voir la différence.

DIETING

If you make a New Year's resolution to eat a healthy diet, and you keep it, you won't actually live longer, but it will seem longer.

NEW YEAR'S EVE PYJAMAS

An elderly couple are receiving their grandchildren for New Year's Eve. At night, before going to bed, the grandmother goes in the bedroom of Isabelle, her 19 year old granddaughter, to wish her goodnight. To her great surprise, Isabelle is naked.

"My dear, what is it that you're wearing?" she asks her granddaughter.

"But grandma, this is my New Year's Eve pyjamas!" replies Isabelle.

A little bit confused, the grandmother goes to her daughter's room only to find out that Laura is also naked.

"Dear God! Why are you naked?"

"Mom, this is my New Year's Eve pyjamas!" replies Laura.

The grandmother, deciding to follow the example of her granddaughter and her daughter, gets undressed in order to surprise her husband. When she enters her room and sees her husband bewildered, she explains:

"My love, I am wearing my New Year's Eve pyjamas."

"You could have at least ironed it before putting it on!"

AU RÉGIME

Si votre résolution du Nouvel An est de commencer un régime et si vous parvenez à tenir cette résolution, vous ne vivrez pas plus longtemps, mais la vie vous semblera plus longue.

PYJAMA DU JOUR DE L'AN

Un couple de grands-parents reçoit ses petits enfants pour le jour de l'an. Le soir avant de se coucher, la grand-mère va dans la chambre d'Isabelle, sa petite fille de 19 ans, pour lui dire bonsoir. A sa grande stupeur, celle-ci est toute nue.

«Ma chérie, qu'est-ce que c'est que cette tenue?» lui demande-t-elle.

«Mais enfin grand-mère, c'est le pyjama du jour de l'an!» répond Isabelle.

Un peu désorientée, la grand-mère se rend alors dans la chambre de sa fille, Laura, et la trouve nue également.

«Mais Laura, que fais-tu toute nue?»

«Eh bien maman, c'est le pyjama du jour de l'an!» lui répond Laura.

Décidant alors de faire pareil pour surprendre son mari, la grand-mère se déshabille entièrement et retourne dans sa chambre. Devant l'air ébahi de son mari, elle explique :

«Tu vois Marcel : je porte la jaquette du jour de l'an.»

«Tu aurais pu la repasser avant quand même!»

GRATITUDE

written by André Cusson

LA GRATITUDE

écrit par André Cusson



I recently expressed gratitude for the full life of a former neighbour who passed at age 99. She was serene and lived every day to the fullest.

As we returned from the service, we stopped in to find bargains at the May Court Bargain Box, a nearly new shop located near the corner of King Edward on Laurier. My friend who buys all of her women's apparel there is definitely the best dressed woman I know.

As far as gratitude goes, I have come to realize, more and more, in my life, that it is a Universal Law: the more we are grateful, the more the Universe will bestow upon us more and more of all of its blessings...

Thank you Mathieu Fleury, our City Councillor, for gracing us with your visit at the Co-op Voisins Christmas Dinner.

J'ai exprimé, la semaine dernière, ma reconnaissance pour une vie bien remplie, celle d'une voisine décédée à l'âge de 99 ans. Épanouie, cette femme vivait chaque jour pleinement.

En revenant du service mortuaire, nous sommes allés à la course des aubaines au *May Court Bargain Box*, situé près de l'angle des rues Laurier et King Edward. Une amie y trouve là-bas des costumes chics et à la mode... et ce n'est pas cher.

En ce qui concerne la gratitude, je reconnais de plus en plus qu'elle renferme une Loi universelle : plus nous sommes reconnaissants, plus l'Univers nous comble de ses bienfaits, de son abondance...

Merci à notre conseiller municipal, Mathieu Fleury, de nous avoir rendu visite lors du souper de Noël de la Coop Voisins.



*André Cusson and councillor Mathieu Fleury
André Cusson et le conseiller municipal Mathieu Fleury*

CULTURE IN THE CAPITAL – FREE, OR ON THE CHEAP!

Suggested by Nathan Hauch

DES ACTIVITÉS CULTURELLES GRATUITES OU À PETIT COÛT DANS LA CAPITALE!

Ces activités sont suggérées par Nathan Hauch



As residents of our nation's capital, we often forget that there are many cultural opportunities to explore throughout the year – and one need not break the bank to experience them.

Just around the corner, of course, is **Winterlude**, which takes place from January 30th to February 16th. Skate on the canal, visit ice sculptures, and have fun in the cold!

You can also expand your mind with various lectures at **Carleton University** (www.carleton.ca) or **University of Ottawa** (www.uottawa.ca) - visit the online calendars to find something that interests you.

Many people don't know of the cultural associations in town. From film nights to gallery presentations, these two are hidden gems:

Alliance Francaise (France)

352 MacLaren Street

www.af.ca/ottawa/cultural-centre/cultural-centre/

Some events are free

* Main office is NOT wheelchair accessible

Goethe Institute (Germany) @ St. Paul University

223 Main Street

Office: GIG 120

www.goethe.de/ins/ca/ott/ver/enindex.htm

Suggested donation of \$4

Nous, qui vivons dans la capitale nationale, oublions souvent que de nombreuses activités culturelles sont organisées tout au long de l'année dans notre ville et qu'en plus, il n'est pas nécessaire de casser notre tirelire pour y participer.

Très bientôt se tiendra évidemment le **Bal de Neige**. Du 30 janvier au 16 février, petits et grands pourront patiner sur le canal, admirer les sculptures de glace et s'amuser dehors dans le froid!

Il est aussi possible d'élargir ses connaissances en assistant à des conférences à l'**Université Carleton** (www.carleton.ca) et à l'**Université d'Ottawa** (www.uottawa.ca). On peut consulter, en ligne, le calendrier de ces deux universités pour trouver une conférence qui nous intéresse.

De plus, plusieurs personnes ne connaissent pas les associations culturelles de notre ville. Voici deux perles cachées qui organisent, entre autres choses, des soirées cinéma et des expositions d'art :

Alliance Française (France)

352, rue MacLaren

<http://www.af.ca/ottawa/fr/cultural-centre/cultural-centre/>

Certains événements sont gratuits

* Le bureau principal N'EST PAS accessible en fauteuil roulant

There are also four local scenes for those who like visual arts:

Carleton University Art Gallery

<http://cuag.carleton.ca>

Opens again January 19th
1125 Colonel By Drive
St. Patrick's Building, north end of campus
Free

Karsh Masson Gallery

City Hall – 110 Laurier Avenue West
www.ottawa.ca/en/liveculture/karsh-masson-gallery
Free

Ottawa Art Gallery

Arts Court, 2 Daly Avenue
www.ottawaartgallery.ca
Pay what you can – suggested donation of \$5

Shenkman Arts Centre Galleries

245 Centrum Boulevard
www.shenkmanarts.ca/en/galleries_galleries/index.htm
Free

We must also not forget these national treasures, with FREE General Admission at these times on Thursdays:

Canadian Museum of History

Opens again January 10th
4-8 PM
100 Laurier Street, Gatineau
www.historymuseum.ca

Canadian Museum of Nature

5-8 PM
240 McLeod Street
www.nature.ca

Canadian War Museum

Opens again January 10th
4-8 PM
1 Vimy Place
www.warmuseum.ca

National Gallery of Canada

Opens again January 10th.
5-8 PM
380 Sussex Drive
www.gallery.ca

Institut Goethe (Allemagne) à l'Université Saint-Paul

223, rue Main
Bureau : GIG 120
<http://www.goethe.de/ins/ca/ott/ver/frindex.htm>
Contribution suggérée : 4 \$

Il y a également quatre endroits dans la région pour les amateurs d'art visuel :

Galerie d'art de l'Université Carleton

<http://cuag.carleton.ca>
La galerie rouvre ses portes le 19 janvier
1125, promenade Colonel By
Édifice St. Patrick, à l'extrémité nord du campus
Entrée libre

Galerie Karsh-Masson

Hôtel de ville, 110, avenue Laurier Ouest
<http://ottawa.ca/fr/culturevive/galerie-Karsh-Masson>
Entrée libre

Galerie d'art d'Ottawa

Cour des arts, 2, avenue Daly
<http://www.ottawaartgallery.ca/fr>
Contribution suggérée : 5 \$

Galleries d'art du Centre des Arts Shenkman

245, boulevard Centrum
http://www.shenkmanarts.ca/fr/galleries_galleries/index.htm
Entrée libre

Pour terminer, il ne faudrait surtout pas oublier les trésors nationaux suivants, que nous pouvons visiter gratuitement le jeudi :

Musée canadien de l'histoire

Réouverture le 10 janvier
Entrée libre le jeudi de 16 h à 20 h
100, rue Laurier, Gatineau
www.historymuseum.ca

Musée canadien de la nature

Entrée libre le jeudi de 17 h à 20 h
240, rue McLeod
www.nature.ca

Musée canadien de la guerre

Réouverture le 10 janvier
Entrée libre le jeudi de 16 h à 20 h
1, place Vimy
www.warmuseum.ca

These are just some of the options in our fair city – explore, and enjoy!

Musée des beaux-arts du Canada

Réouverture le 10 janvier
Entrée libre le jeudi de 17 h à 20 h
380, promenade Sussex
www.beaux-arts.ca

Voilà seulement quelques-unes des options qui s'offrent à vous! Allez à la découverte de votre ville et amusez-vous bien!

NEWS FROM THE GROUNDS MAINTENANCE TEAM

DES NOUVELLES DE L'ÉQUIPE D'ENTRETIEN PAYSAGER



First of all, I want to wish all members a Happy and Healthy 2015.

I also want to thank all the people who helped out at the Spring and Fall Cleanup Days, as well as the Grounds Maintenance Team for all their good work. Hope to see you all again this year.

Your help is needed

I've been the chairperson of what we now call the Grounds Maintenance Team for close to twenty years. I don't have the stamina that I once did at the beginning. I will continue to be part of the team but hope that someone new will step up to the plate and take over the reins of Chairperson. I'm happy to help out with the orientation of this position.

Thanks.

Jeff Gravelle
Current Chair of the Grounds Maintenance Team.

J'aimerais d'abord souhaiter une nouvelle année remplie de bonheur et de santé à tous les membres.

J'aimerais aussi remercier les bénévoles de l'équipe d'entretien paysager pour leur excellent travail, ainsi que toutes les personnes qui ont offert leur aide lors du grand nettoyage au printemps et à l'automne 2014.

Votre aide est requise

Depuis maintenant presque 20 ans, je suis le président de l'équipe d'entretien paysager. Or, je n'ai plus l'énergie que j'avais aux tout débuts. Je continuerai d'être membre de l'équipe, mais j'espère que quelqu'un se portera volontaire pour me remplacer et prendre les rênes de l'équipe. Je serai, bien sûr, heureux de conseiller cette personne.

Merci.

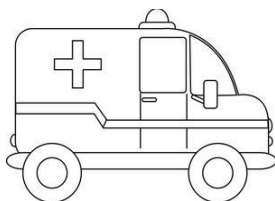
Jeff Gravelle
Président actuel de l'équipe d'entretien paysager

EMERGENCY PREPAREDNESS AT CO-OP VOISINS

written by John Gall

PRÉPARATION AUX SITUATIONS D'URGENCE QUI POURRAIENT SURVENIR DANS NOTRE COOP

écrit par John Gall



Emergency Preparedness and... Fingertips

As I write this, I'm looking out my window where freezing rain has created side-walk skating rinks, and now it's raining. Barely 12 hours ago, 15 cms. of snow fell. And in a few hours, temperatures will plummet to -20°C.

Are you prepared in case there's a power failure or other emergency? These conditions highlight the need for all of us to be ready in case of an emergency.

There are Kits mounted on the walls in the mailroom and the Common Room. They are for emergency use only.

At the very least, I suggest each unit at the Co-op needs:

FLASHLIGHTS (Have at least 2 with extra batteries)

FIRST AID KIT (Get an inexpensive one at any pharmacy or store such as Canadian Tire, Home Depot, etc.)

CONTACT LIST (Who to contact in case of emergency. Put it on your fridge door.)

Ideally here's what the Canadian government says we need:

Basic Emergency Kit

<http://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/vds/prp>

Se préparer aux urgences et... garder tous ses doigts

Alors que j'écris ces lignes, je vois, par la fenêtre, les trottoirs qui sont devenus des patinoires en raison du verglas des dernières heures et de la pluie qui tombe en ce moment. Il y a à peine 12 heures, nous recevions 15 cm de neige. Et dans quelques heures, la température chutera à -20°C.

Êtes-vous prêts à réagir en cas de panne de courant ou en cas d'urgence? Les conditions météorologiques que je viens de décrire montrent bien l'importance de se préparer aux situations d'urgence.

Des trousse de premiers soins ont été installées dans la salle du courrier et la salle communautaire. Elles doivent être utilisées seulement en cas d'urgence.

À tout le moins, je recommande que tous les membres aient, dans leur appartement :

DES LAMPES DE POCHE (au moins deux, ainsi que des piles supplémentaires)

TROUSSE DE PREMIERS SOINS (vous pouvez vous en procurer une à bas prix dans les pharmacies ou dans les magasins tels que Canadian Tire, Home Depot, etc.)

LISTE DE PERSONNES-RESSOURCES (Les personnes que vous pouvez appeler en cas d'urgence. Placez la liste sur la porte du

[rng-kt-eng.aspx](http://www.redcross.ca/what-we-do/first-aid-and-cpr/first-aid-at-home/first-aid-tips/kit-contents)

You may have some of these basic emergency kit items already, such as a flashlight, battery-operated radio, food, water and blankets. The key is to make sure they are organized, easy to find and easy to carry (in a suitcase with wheels or in a backpack) in case you need to evacuate your home. Whatever you do, don't wait for a disaster to happen.

Check off the items for your 72-hour emergency kit as you accumulate them.

Basic Emergency Kit Items

Easy to carry

Think of ways that you can pack your emergency kit so that you and those on your emergency plan can easily take the items with you, if necessary.

Water

Two litres of water per person per day (Include small bottles that can be carried easily in case of an evacuation order)

Food

That won't spoil, such as canned food, energy bars and dried foods (remember to replace the food and water once a year)

- Manual can opener
- Flashlight and batteries
- Battery-powered or wind-up radio
- Extra batteries
- First aid kit

<http://www.redcross.ca/what-we-do/first-aid-and-cpr/first-aid-at-home/first-aid-tips/kit-contents>

Special needs items

Prescription medications, infant formula or equipment for people with disabilities

- Extra keys** for your car and house

Cash

Include smaller bills, such as \$10 bills (travellers cheques are also useful) and change for payphones

Emergency plan

Include a copy of it and ensure it contains in-town and out-of-town contact information

First Aid in action

Recently, I had to use my first aid kit. I was chopping some carrots, and one of my fingers

[réfrigérateur.](#))

Dans un monde idéal, voici ce que le gouvernement canadien recommande d'avoir à sa portée :

Trousse d'urgence de base

<http://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/kts/bsc-kt-fra.aspx>

Il est possible que vous ayez déjà certains des articles d'une trousse d'urgence de base, entre autres, une lampe de poche, une radio à piles, de la nourriture, de l'eau et des couvertures. Ce qui compte, c'est que ces articles soient bien organisés, ainsi que faciles à trouver et à transporter (dans une valise sur roulettes ou un sac à dos) au cas où il faudrait évacuer votre domicile. Quoi que vous fassiez, n'attendez pas qu'un sinistre se produise.

Cochez les articles nécessaires aux 72 premières heures à mesure que vous les insérez dans votre trousse d'urgence.

Articles d'une trousse d'urgence de base

Facile à transporter

Trouvez une façon de ranger votre trousse d'urgence qui vous permettra, à vous et aux personnes visées par votre plan d'urgence, de l'emporter facilement, au besoin.

Eau

Deux litres d'eau par personne et par jour (pensez à de petites bouteilles que vous pourriez transporter facilement si l'ordre d'évacuer les lieux était donné)

Aliments

Non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (n'oubliez pas de remplacer les aliments et l'eau une fois l'an)

- Ouvre-boîte manuel
- Lampe de poche et piles
- Radio à piles ou à manivelle
- Des piles de rechange
- Trousse de premiers soins

<http://www.croixrouge.ca/que-faisons-nous/secourisme-et-rcr/secourisme-a-la-maison/-conseils-de-secourisme/contenu-des-trousses>

Articles pour les besoins particuliers

almost became a garnish for the salad I was making. As usual, my fingers were outstretched as I did the slicing. The knife cut my middle finger badly. I really much prefer my salad dressing made with red wine vinegar and not with blood. Well, luckily for me, in my first aid kit I had the other kind of dressing I urgently needed: gauze and adhesive tape, antiseptic ointment and Band-Aids.



I learnt the hard way how to protect my fingertips in the future. Here's how to do it: Fold your fingertips under the hand that is holding the food in place, and then use your knuckles to guide the side of the knife as it moves up and down to make the cut. It's awkward at first, but you'll make progress...safely.

Congratulations:

Seven members of our Co-op recently became certified in **Emergency First Aid and CPR**:

Corey Arnold, Rahim Al Rab Ai, Philip Bontekoe, Nelly Elayoubi, Shanna McFarland, Jacob McFarland and Greg McLearn.

First Responders: Six of our members are trained to help out in an emergency. They also have access to the office: Corey Arnold, Hélène Devost, Michael Fobert, John Gall, Jeff Gravelle, Eric Grenon. (Their names and unit buzz numbers are listed on the door to the office area.)

Reminder:

If the fire alarm rings, all members are expected to evacuate the building, exiting to the parking lot area.

Médicaments d'ordonnance, préparation pour nourrisson ou matériel pour les personnes handicapées

❑ **Clés additionnelles** pour la voiture et la maison

❑ **Argent comptant**

Petites coupures, par exemple des billets de 10 \$ (les chèques de voyage sont également utiles) et de la monnaie pour les téléphones publics

❑ **Plan d'urgence**

Mettez-en une copie dans votre trousse et vérifiez qu'il contient les coordonnées des personnes-ressources dans votre localité et à l'extérieur

Les premiers soins dans la vie quotidienne

Il y a peu de temps, j'ai dû utiliser ma trousse de premiers soins. Je coupais des carottes et l'un de mes doigts est presque devenu une garniture pour la salade que je préparais. Comme d'habitude, mes doigts étaient allongés tandis que je coupais les légumes. Le couteau a fait une entaille profonde sur le majeur de ma main. Pourtant, je préfère que ma vinaigrette soit faite à base de vinaigre de vin rouge et non de sang. Eh bien, heureusement pour moi, j'avais tous les ingrédients dont j'avais besoin dans ma trousse de premiers soins : de la gaze, des diachylons, un onguent antiseptique et des pansements.



C'est à mes dépens que j'ai appris comment protéger mes doigts lorsque je coupe des légumes. Voici la méthode à suivre : posez vos doigts en forme de pince au-dessus des aliments que vous voulez émincer. Posez le plat de la lame contre les articulations de vos doigts, en faisant attention de ne pas laisser vos articulations sur le chemin de la lame. Guidez les aliments sous la lame avec votre main et faites descendre la lame

avec votre main qui la tient. Vous serez un peu maladroit au début, mais vous ferez des progrès... en toute sécurité.

Bravo!

Sept membres de notre coopérative ont récemment obtenu leur **certification en réanimation cardiorespiratoire et en premiers soins** :

Corey Arnold, Rahim Al Rab Ai, Philip Bontekoe, Nelly Elayoubi, Shanna McFarland, Jacob McFarland et Greg McLearn.

Les premiers répondants : Six de nos membres ont reçu une formation pour intervenir en cas d'urgence. Ils ont aussi accès au bureau. Ils sont : Corey Arnold, Hélène Devost, Michael Fobert, John Gall, Jeff Gravelle et Eric Grenon. (Leurs noms et leurs numéros de sonnette sont affichés sur la porte du bureau.)

Rappel : Lorsque l'alarme d'incendie sonne, tous les membres doivent évacuer l'édifice et se rendre dans le stationnement.



Congratulations to the seven members who are now certified in Emergency First Aid and CPR.
Félicitations aux sept membres qui ont obtenu un certificat de secourisme et de RCR.

ELECTRONIC WASTE (E-WASTE) COLLECTION

COLLECTE DE DÉCHETS ÉLECTRONIQUES



Were you lucky enough to get a new laptop, computer, cell phone, or other electronic as a Christmas gift and are wondering what to do with the old one?

Well, wonder no more. In a few short weeks, an electronic waste collection will be taking place in the lobby. So gather your electronics (check the list below) and watch for the flyer announcing the date for the collection.

As you may know, electronics which are not disposed of appropriately are a serious threat to our communities and environment. The ultimate goal is to avoid e--waste from ending up in landfills, where toxic heavy metals such as lead, cadmium, and mercury can leach out into the soil and damage the environment. Cell phones, for example, contain beryllium, a toxic heavy metal which can cause severe damage to the lungs. E--waste also takes a very long time to biodegrade, which means that it will be taking up landfill space for centuries to come.

Let's do our part to make our environment a cleaner, safer, healthier place to live! If you would like to help with this initiative as part of your monthly participation requirement, please contact Esther at newsletter440@yahoo.ca or call (613) 565--5283 to help set up a table the day before the collection. Also, if you have a car to help drive the items to the Rideau Street collection site, your help for about 20--30 minutes at the end of the day of the collection would be so appreciated!

Acceptable items:

Pendant le temps des fêtes, avez-vous reçu un nouvel ordinateur, un nouveau cellulaire ou un autre appareil électronique en cadeau? Vous demandez-vous maintenant ce que vous ferez de vos vieux appareils?

Eh bien, ne cherchez plus. Dans à peine quelques semaines, les appareils électroniques seront recueillis dans le vestibule de notre coopérative. Alors, rassemblez tous vos vieux appareils (veuillez consulter la liste ci-dessous) et gardez l'oeil ouvert pour l'affiche qui annoncera la date de la collecte.

Vous ne le savez peut-être pas, mais les appareils électroniques dont on se débarrasse de façon non appropriée constituent une menace sérieuse pour les communautés et l'environnement. Le but ultime est de faire en sorte que les appareils électroniques ne finissent pas dans les dépotoirs, car des métaux lourds toxiques, tels que le plomb, le cadmium et le mercure, peuvent s'infiltrer dans le sol et endommager l'environnement. Les téléphones cellulaires, par exemple, contiennent du béryllium, un métal lourd dangereux qui peut causer de graves dommages aux poumons. Il faut aussi beaucoup de temps avant que les déchets électroniques se biodégradent, ce qui signifie qu'ils occuperont beaucoup d'espace dans les sites d'enfouissement, et ce, pendant des siècles.

Essayons donc de faire notre part pour que nous puissions vivre dans un milieu propre et sain! Si vous aimeriez offrir votre aide pour cette collecte et compléter ainsi vos heures de bénévolat mensuelles, veuillez communiquer avec Esther par courriel au newsletter440@yahoo.ca ou par

- All-in-one computers
- Answering machines
- Audio cassette players/recorders
- Camera dock printers
- Cameras (Digital and non-digital)
- CD players/recorders
- CD-ROM drives
- Cellular phones
- Closed circuit monitors
- Closed circuit television screens
- Computer keyboards
- Computer mouse
- Computer terminals
- Cordless Telephone
- Desktop all in one devices
- Desktop computers
- Desktop Copiers
- Desktop printers
- Digital picture frames
- Dual computer monitors
- Dual television
- DVD drives
- External hard drive
- Fax machines
- Floor standing copiers
- Floor standing multifunction
- Floor standing printers
- Floppy-disk drives
- Handheld personal computers
- Handheld printers
- HD-DVD drives
- Home radios
- Home Theatre Equipment
- Laptops
- Mini notebooks
- Modems (wired and wireless)
- Monitors
- NetBooks
- Notebooks
- Notepads
- Pagers
- Palmtop PDA (cell enabled)
- Portable audio/video players
- Portable DVD players
- Portable MP3/Digital audio players
- Portable PC-free photo printers
- Portable radios
- Portable speakers
- Professional Displays
- Projectors (video, audio, image)
- Scanners
- Smart Phones
- Stereo amplifiers
- Stereo speakers
- Stereo turn tables

téléphone au (613) 565--5283. Nous aurons besoin d'aide pour monter une table dans le vestibule le jour avant la collecte. De plus, si vous avez une voiture, vous pourrez peut-être nous aider à apporter les articles recueillis au dépôt de déchets électroniques de la rue Rideau; 20 à 30 minutes seront nécessaires pour accomplir cette tâche en soirée, après la collecte. Votre aide sera grandement appréciée!

Articles qui seront recueillis :

- Ordinateurs d'une pièce
- Répondeurs
- Lecteurs/enregistreurs de cassettes audio
- Imprimantes avec station d'accueil pour appareil photo
- Appareils photo (numériques ou non)
- Lecteurs/graveurs pour CD
- Lecteurs de CD--ROM
- Téléphones cellulaires
- Moniteurs à circuit fermé
- Écrans télé à circuit fermé
- Claviers pour ordinateur
- Souris pour ordinateur
- Terminal d'ordinateur
- Téléphones sans--fil
- Appareils tout-en-un de bureau
- Ordinateurs de bureau
- Photocopieurs de bureau
- Cadres pour photos numériques
- Moniteurs doubles
- Téléviseurs doubles
- Lecteurs DVD
- Disques durs amovibles
- Télécopieurs
- Photocopieurs à châssis vertical
- Appareils multifonctions à châssis vertical
- Imprimantes à châssis vertical
- Lecteurs de disquettes
- Ordinateurs de poche
- Imprimantes à main
- Lecteurs DVD haute- définition
- Radios domestiques
- Équipement de cinéma--maison
- Portables
- Mini ordinateurs portables
- Modems (avec ou sans fil)
- Moniteurs
- Ordinateurs portatifs
- Ordinateurs mallette
- Bloc--notes électroniques
- Pagettes
- Organisateurs personnels électroniques sans fil
- Lecteurs audio/vidéo portatifs

- Tablet PCs
- Telephone (Rotary)
- Telephone (wired)
- Televisions
- Typewriters (electric)
- Vehicle DVD/Blu-ray players
- Vehicle radios, audio players, speakers
- Video cameras (analog and digital)
- Video player/recorder(DVD/VCR/Blu-ray)
- Webcams

- Lecteurs DVD portatifs
- Lecteurs MP3/numériques portatifs
- Imprimantes portatives pour photos sans PC
- Radios portatives
- Haut--parleurs portatifs
- Affichages professionnels
- Projecteurs (vidéo/audio/image)
- Scanners
- Téléphones intelligents
- Amplificateurs stéréo
- Haut--parleurs stéréo
- Tables tournantes
- Tablettes électroniques
- Téléphones à cadran
- Téléphones conventionnels
- Téléviseurs
- Clients légers
- Dactylos électriques
- Lecteurs DVD et Blu-ray de voitures
- Radios/lecteurs audio et haut--parleurs de voitures
- Caméras vidéo (analogues ou numériques)
- Lecteurs/graveurs vidéo (DVD/VCR/Blu-ray)
- Caméras Web

THE MULTICULTURAL KITCHEN FRANCE

LA CUISINE MULTICULTURELLE FRANCE



QUICHE LORRAINE

Preparation: 40 minutes
Cooking: 1 hour
Servings: 6 to 8
This recipe can be frozen

Ingredients

Crust

QUICHE LORRAINE

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 1 heure
Rendement : 6 à 8 portions
Peut se congeler

Ingrédients

Croûte

1 ¾ cup all-purpose unbleached flour
½ teaspoon baking powder
½ cup cold unsalted butter cut into cubes
6 tablespoons ice cold water
1 egg

Filling

225 g (½ lb) bacon slices, cut into small pieces
1 large onion, finely chopped
2 cups cream (or milk)
6 eggs
1 ½ cup shredded cheddar cheese
Salt and pepper

Preparation

Crust

1. Using a food processor, combine flour and baking powder. Add butter and mix for a few seconds at a time until the mixture resembles coarse crumbs. Add the water and the egg, and blend until mixture starts forming a ball. Add some ice cold water if needed. Remove the dough from the food processor and form into a ball with your hands. **(Note: you can also prepare the crust without a food processor and using only your hands)**
2. On a floured surface, roll dough and place crust in a 25 cm (10 inch) quiche dish. Fold the excess dough by bringing it inside the quiche dish and pressing along the edges. With a fork, prick the bottom of the crust evenly. Place in the refrigerator for 30 minutes or in the freezer for 15 minutes.
3. With the rack in the bottom position, preheat the oven to 375 °F.

Filling

1. Meanwhile, in a skillet, cook the bacon until golden brown. Add the onion and cook until soft. Drain fat and let cool.
2. In a bowl, whisk the cream and the eggs to obtain a homogeneous mixture. Add the bacon, the onions and the shredded cheese. Add salt and pepper to taste.
3. Pour the mixture in the crust and cook for approximately 45 minutes or until the quiche is light golden brown. Let cool for about 10 minutes before serving.

1 ¾ tasse de farine tout usage non blanchie
½ cuil. à thé de poudre à pâte
½ tasse de beurre non salé froid, coupé en cubes
6 cuil. à soupe d'eau glacée
1 œuf

Garniture

225 g (½ lb) de tranches de bacon, coupées en lardons
1 gros oignon, émincé
2 tasses de crème fraîche (ou de lait)
6 œufs
1 ½ tasse fromage cheddar râpé
Sel et poivre

Préparation

Croûte

1. Au robot culinaire, mélanger la farine et la poudre à pâte. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois, jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau, l'œuf et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Ajouter de l'eau glacée au besoin. Retirer la pâte du robot et former un disque avec les mains. **(Note : on peut aussi préparer la pâte sans robot culinaire et seulement avec ses mains)**
2. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte. Foncer un plat à quiche de 25 cm (10 po) de diamètre. Rabattre l'excédent de pâte vers l'intérieur en pressant pour doubler le pourtour. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la croûte. Réfrigérer 30 minutes ou congeler 15 minutes.
3. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 375 °F.

Garniture

1. Entre-temps, dans une poêle, dorer les lardons. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter le gras de cuisson. Laisser tiédir.
2. Dans un bol, mélanger la crème et les œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter le mélange de lardons et le fromage. Saler et poivrer.
3. Verser dans la croûte et cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit légèrement dorée. Laisser

reposer environ 10 minutes.

THE GREEN COOP

ECO-FRIENDLY TIPS

written by Karine Lachapelle

LA COOP VERTE DES CONSEILS ÉCOLOGIQUES

écrit par Karine Lachapelle



TEST YOUR ECO-IQ

Here is a test from National Geographic that will test your knowledge of green living. Good luck!

1. Which uses less water, washing a full load of dishes by hand, or in the dishwasher?
 - a. by hand
 - b. dishwasher
2. What type of supermarket bag is more ecofriendly, paper or plastic?
 - a. paper
 - b. plastic
 - c. either is fine
 - d. none of the above
3. True or false? Appliances that are turned off don't use any electricity.
4. Approximately how much of global electricity output is produced from renewable sources?
 - a. 1 percent
 - b. 5 percent
 - c. 8 percent
 - d. 20 percent
5. About how much money do you save by replacing a single incandescent light bulb with a compact fluorescent light (CFL)?

TESTEZ VOS CONNAISSANCES ÉCOLOGIQUES

Voici un test conçu par National Geographic qui mettra vos connaissances écologiques à l'épreuve. Bonne chance!

1. Qu'est-ce qui utilise moins d'eau : laver la vaisselle à la main ou au lave-vaisselle?
 - a. à la main
 - b. au lave-vaisselle
2. Quelle est l'option la plus écologique pour faire ses emplettes : les sacs en papier ou les sacs en plastique?
 - a. papier
 - b. plastique
 - c. les deux options sont bonnes
 - d. aucune de ces réponses
3. Vrai ou faux? Les appareils qui sont éteints ne consomment pas d'électricité.
4. À l'échelle mondiale, environ combien de l'électricité est produite à partir de sources d'énergie renouvelables?
 - a. 1 %
 - b. 5 %
 - c. 8 %
 - d. 20 %

- a. \$1
 - b. \$5
 - c. \$10
 - d. \$30
6. True or false? It is better to leave a lamp with a compact fluorescent light on than turn it on and off several times a day.
 7. True or false? During a long trip, you conserve more fuel by driving fast and getting to your destination sooner than you do by going the speed limit.
 8. Dropping the thermostat from 21 to 20 degrees Celsius saves you about how much on your heating costs?
 - a. 1 percent
 - b. 5 percent
 - c. 10 percent
 - d. 20 percent
 9. Which of the following is an alternative material for making paper?
 - a. Hemp
 - b. Panda excrement
 - c. Sheepskin
 - d. All of the above
 10. What's the biggest consumer of power in homes?
 - a. Clothes dryer
 - b. Refrigerator
 - c. Iron
 - d. Hair dryer
 11. Which of the following countries has enacted legislation to curb the use of plastic shopping bags?
 - a. Australia
 - b. Bangladesh
 - c. Italy
 - d. All of the above
 12. Composting vegetable trimmings and other food scraps, instead of tossing them in the trash can help reduce the amount of solid waste that goes into landfills. What percentage of U.S. landfills is made up of food scraps and yard clippings?
 - a. 5 percent
 - b. 11 percent
 - c. 18 percent
 - d. 25 percent
5. Environ combien d'argent peut-on économiser en remplaçant une seule ampoule incandescente par une ampoule fluorescente compacte?
 - a. 1 \$
 - b. 5 \$
 - c. 10 \$
 - d. 30 \$
 6. Vrai ou faux? Il vaut mieux laisser une lampe, qui utilise une ampoule fluorescente compacte, allumée plutôt que de l'éteindre plusieurs fois par jour.
 7. Vrai ou faux? Au cours d'un long voyage en voiture, on économise du carburant si, au lieu de respecter la limite de vitesse, on dépasse celle-ci pour arriver à destination plus rapidement.
 8. En réglant le thermostat à 20°C plutôt qu'à 21°C, combien peut-on économiser sur les coûts de chauffage?
 - a. 1 %
 - b. 5 %
 - c. 10 %
 - d. 20 %
 9. Lequel des matériaux suivants peut remplacer les fibres d'arbres pour la fabrication du papier?
 - a. le chanvre
 - b. les excréments du panda
 - c. la peau de mouton
 - d. toutes ces options
 10. Quel appareil électroménager est le plus énergivore?
 - a. la sècheuse
 - b. le réfrigérateur
 - c. le fer à repasser
 - d. le séchoir à cheveux
 11. Lequel des pays suivants a promulgué une législation pour diminuer l'utilisation des sacs de plastique?
 - a. Australie
 - b. Bangladesh
 - c. Italie
 - d. tous ces pays
 12. En plaçant les rognures de légumes, ainsi que les autres restes de table, dans le bac de compostage et non dans la poubelle,

Answers:

1. a. Hand washing dishes can use up to 50 percent more water than a water-saving, energy-efficient dishwasher.
2. d. Manufacturing and disposing of both paper and plastic bags harms the environment. Bring your own reusable bags instead.
3. False. Many appliances continue to use energy for features like clocks and remote control sensors even when they're turned off. According to the Department of Energy, the electricity consumed by televisions that are turned off but still plugged in costs U.S. households more than \$750 million a year.
4. c. Only about 8 percent of global energy comes from renewables. The remaining 92 percent comes from non-renewable sources like oil, coal, and natural gas.
5. d. According to the U.S. Environmental Protection Agency, CFLs use $\frac{2}{3}$ less energy than standard incandescent bulbs and lasts up to 10 times longer. Replacing a 60-watt incandescent with a 13-watt CFL will save about \$30 in energy costs over the life of the bulb.
6. False. It is always better to turn lights off when not in use. And there is no additional energy requirement for starting a CFL bulb.
7. False. The Environmental Protection Agency estimates you save about 15 percent on fuel by driving 88 kilometers per hour rather than 105 kilometers per hour. Properly inflated tires and a well-tuned engine also improve fuel economy.
8. c. Each degree you drop the thermostat during winter saves about 10 percent on your heating bill. For air conditioning, set the thermostat to 25 degrees Celsius or higher.
9. d. All of these materials can produce paper. Hemp, the more humane and clean

on réduit la quantité de déchets solides qui finissent dans les dépotoirs. Aux États-Unis, les résidus de table et de jardin comptent pour quel pourcentage de toutes les matières qui s'amoncellent dans les dépotoirs?

- a. 5 %
- b. 11 %
- c. 18 %
- d. 25 %

Réponses :

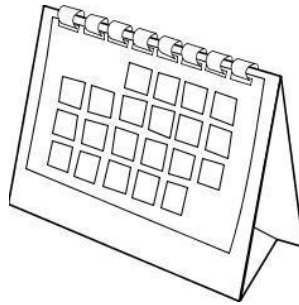
1. a. En lavant la vaisselle à la main, on utilise jusqu'à 50 % plus d'eau qu'en utilisant un lave-vaisselle écoénergétique.
2. d. Les sacs de papier sont tout aussi néfastes pour l'environnement que les sacs de plastique. Mieux vaut utiliser des sacs réutilisables.
3. Faux. Plusieurs appareils utilisent de l'électricité même lorsqu'ils sont éteints, que ce soit parce qu'ils affichent l'heure ou parce qu'ils ont des capteurs intégrés. Selon le Ministère de l'Énergie des États-Unis, l'électricité consommée par les téléviseurs, qui sont éteints mais encore branchés, coûte, tous les ans, plus de 750 millions de dollars aux ménages américains.
4. c. Seulement 8 % de l'électricité produite dans le monde provient de sources d'énergie renouvelables. Les 92 % restants proviennent de sources non renouvelables telles que le pétrole, le charbon et le gaz naturel.
5. d. Selon l'Agence de protection environnementale américaine, les ampoules fluorescentes compactes utilisent 60 % moins d'énergie que les ampoules incandescentes et peuvent avoir une durée de vie dix fois plus longue. En remplaçant une ampoule incandescente de 60 watts par une ampoule fluorescente compacte de 13 watts, on économisera 30\$ en coûts d'électricité au cours de la durée de vie de l'ampoule.

- option, requires less land acreage to grow than timber, has fewer chemical byproducts, and can be recycled more frequently than tree fiber.
10. b. The fridge leads the pack in home energy consumers, with the clothes dryer coming in second. Today, an Energy Star-approved refrigerator consumes at least 40 percent less energy than a conventional model sold in 2001.
 11. d. Australia, Bangladesh, Ireland, Italy, South Africa, and Taiwan, along with the cities of Mumbai and San Francisco, have all enacted legislation to ban or otherwise curb the use of plastic bags. Americans alone use an estimated 100 billion plastic shopping bags each year, consuming about 12 million barrels of oil. Less than one percent of those bags is ever recycled, and the rest of the bags never biodegrade at all.
 12. d. In the U.S., a quarter of solid waste in landfills is made up of organic matter. Composting organic kitchen and yard trimmings for use as a natural fertilizer can help reduce this volume with providing a safe, chemical-free alternative to commercial fertilizers in your yard or vegetable garden.
6. Faux. Il est toujours préférable d'éteindre les lampes lorsqu'on quitte une pièce, car aucune énergie supplémentaire n'est requise pour rallumer une ampoule fluorescente compacte.
 7. Faux. L'Agence de protection environnementale américaine estime qu'en roulant à 88 km/h plutôt qu'à 105 km/h, on peut faire une économie de 15% en carburant.
 8. c. En baissant la température d'un degré pendant l'hiver, on peut économiser 10 % sur notre facture de chauffage. Pendant l'été, on recommande de régler la température du climatiseur à 25°C ou plus.
 9. d. Tous ces matériaux peuvent être utilisés pour fabriquer du papier. Le chanvre, la solution la plus propre et écologique, pousse sur de plus petites surfaces cultivables que le bois, laisse moins de résidus chimiques et peut être recyclé plus de fois que les fibres de l'arbre.
 10. b. Le réfrigérateur est l'électroménager le plus énergivore de nos maisons, tandis que la sècheuse arrive en deuxième position. Aujourd'hui, les réfrigérateurs homologués Energy Star consomment 40% moins d'énergie que les modèles vendus en 2001.
 11. d. L'Australie, le Bangladesh, l'Irlande, l'Italie, l'Afrique du Sud et Taiwan, ainsi que les villes de Bombay et de San Francisco, ont tous promulgué une législation pour interdire ou diminuer l'utilisation des sacs de plastique. Tous les ans, les Américains utilisent, à eux seuls, environ 100 milliards de sacs de plastique, ce qui équivaut à environ 12 millions de barils de pétrole. Moins de 1% de tous ces sacs sont recyclés et les autres ne sont pas biodégradables.
 12. d. Aux États-Unis, un quart des déchets solides qui finissent dans les sites d'enfouissement sont des matières organiques. En compostant les résidus de table et de jardin, on obtient un engrais

naturel qui ne contient aucun produit chimique et, par le fait même, on réduit la quantité de déchets qui s'amoncellent dans les dépotoirs.

COMMUNITY ACTIVITIES GROUP OF OLD OTTAWA EAST
UPCOMING EVENTS

GROUPE D'ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES DU VIEUX QUARTIER
D'OTTAWA-EST
ÉVÉNEMENTS À VENIR



Winter Party in the Park and Soup Cook-Off

Horse drawn sleigh ride, fun in the snow, skating-skills competition, hot chocolate...

A great party for the entire family!

Bundle up, bring your skates and enjoy the fun.

Brantwood Park, 39 Onslow Crescent.

Sunday, January 18

1:00 - 4:00 p.m.

Attendance is FREE, donations welcome

New this year: SOUP COOK-OFF!

Enter your best soup recipe by email to

volunteer@ottawaeastCAG.ca.

First-come, first served!

Soup to be brought to the field house, hot and in a slow cooker for 1:00 p.m. Judging at 1:30 p.m.

Soups will be judged in two categories - "Overall Favorite" and "Kids Choice"

For cancellations due to weather please check

www.ottawaeastcag.ca on the morning of the event

Valentine Skate and Chili Cook-Off

Enjoy an evening at the rink with music, candles, hot dogs, chili, and hot chocolate. Everyone welcome! But, for one evening only - no hockey sticks please!

Brantwood Park, 39 Onslow Crescent.

**Fête hivernale dans le parc
et concours de recettes de soupe**

Promenades en traîneau, plaisirs d'hiver, compétition de patinage, chocolat chaud...

Cette fête plaira à toute la famille!

Habillez-vous chaudement, apportez vos patins et amusez-vous bien.

Parc Brantwood, 39, croissant Onslow

Le dimanche 18 janvier

13 h à 16 h

L'entrée est GRATUITE, mais les dons sont appréciés.

Une nouveauté cette année : UN CONCOURS DE RECETTES DE SOUPE

Pour participer au concours, faites parvenir votre meilleure recette par courriel au

volunteer@ottawaeastCAG.ca.

Premier arrivé, premier servi!

Les soupes doivent être déposées, encore chaudes et dans une mijoteuse, avant 13 h dans le pavillon du parc Brantwood. Les juges goûteront aux soupes à 13 h 30. Celles-ci seront jugées dans deux catégories : «la grande favorite» et «le choix des enfants»

L'événement pourrait être annulé en raison du mauvais temps. Veuillez vérifier sur

www.ottawaeastCAG.ca le matin avant l'événement.

Friday, February 13

6:00 - 8:00 p.m.

Attendance is FREE, donations welcome
CHILI COOK-OFF

Enter your best chili recipe by email to
volunteer@ottawaeastCAG.ca.

First-come, first served!

Chili to be brought to the field house, hot and in a slow cooker for 6:00 p.m. Judging at 6:30 p.m. Chili's will be judged in two categories - "Overall Favorite" and "Kids Choice"

For cancellations due to weather please check www.ottawaeastcag.ca on the morning of the event

PD Days (JK - Grade 6)

The CAG PD day program is offered as follows:

- Emphasis on outdoor active play and the wonderful park setting with out-trips into the community and great field house games, crafts and activities. Check back closer to dates for specific details for each individual date.

- Minimum 1:8 child to staff ratio

- Maximum number of children 16

We will skate if the weather and rink allow.

Brantwood Park field house, 39 Onslow Crescent

Friday, January 16

Friday, January 23

Friday, February 13

8:30 a.m. – 5:30 p.m.

\$40/day

Fête de patinage pour la Saint-Valentin et concours de recettes de chili

Une soirée de patinage avec de la musique, des chandelles, des hot dogs, du chili et du bon chocolat chaud. Tous sont les bienvenus! Par contre, pour une soirée seulement, on vous prie de laisser vos batons de hockey à la maison!

Parc Brantwood, 39, croissant Onslow

Le vendredi 13 février

18 h à 20 h

L'entrée est GRATUITE, mais les dons sont appréciés.

CONCOURS DE RECETTES DE CHILI

Veillez envoyer votre meilleure recette de chili par courriel au volunteer@ottawaeastCAG.ca.

Premier arrivé, premier servi!

Les chilis doivent être déposés, encore chauds et dans une mijoteuse, avant 18 h dans le pavillon du parc Brantwood. Les juges goûteront aux chilis à 18 h 30. Les chilis seront jugés dans deux catégories : «le grand favori» et «le choix des enfants»

L'événement pourrait être annulé en raison du mauvais temps. Veuillez vérifier sur www.ottawaeastCAG.ca le matin avant l'événement.

**Journées pédagogiques
(de la maternelle à la 6e année)**

Le groupe d'activités communautaires du vieux quartier d'Ottawa-Est offre un camp de jour lors des journées pédagogiques.

- Jeux à l'extérieur dans un parc enchanteur, sorties dans la communauté, artisanat et autres activités. Veuillez consulter le

- www.ottawaeastCAG.ca dans les prochaines semaines pour obtenir plus détails.

- Un ratio minimal d'un employé pour huit enfants

- Un maximum de 16 enfants

Les enfants pourront patiner sur la patinoire si la température et la condition de la glace le permettent.

Pavillon du parc Brantwood, 39, croissant Onslow

Le vendredi 16 janvier

Le vendredi 23 janvier

Le vendredi 13 février

8 h 30 à 17 h 30

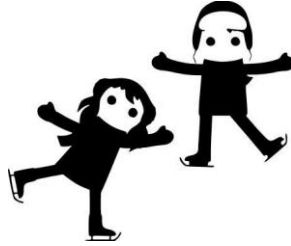
40 \$/jour

IN OUR NEIGHBOURHOOD

The Sandy Hill Arena
another article written by André Cusson

DANS NOTRE QUARTIER

L'aréna de la Côte-de-Sable
un autre article écrit par André Cusson



DID YOU KNOW THAT???

The building on the left as you go down the hill on Mann Avenue is the Sandy Hill Arena; here, there is public skating for adults and children and hockey for children of all ages. There is also a canteen with hot drinks and snacks.

60 Mann Avenue
(613) 564-1006

SAVIEZ VOUS QUE???

L'édifice que vous voyez à gauche en descendant l'avenue Mann est l'aréna de la Côte de Sable; ici, on trouve le patinage libre pour tous et le hockey pour les enfants de tous les âges. Il y a aussi une cantine avec boissons chaudes et des collations.

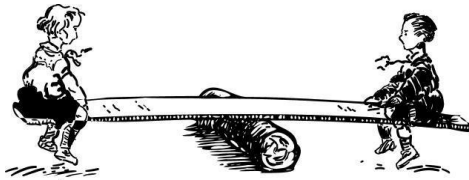
60, avenue Mann
(613) 564-1006

FOR THE KIDS

written by Robyn Heath

POUR LES ENFANTS

écrit par Robyn Heath



I think we can all agree that winter has well and truly arrived in the last couple of days! When it comes to activities for kids over the next few months there are two ways you can go: head outside or stay indoors! Here are a few ideas to

Je crois que nous sommes tous d'accord pour dire que l'hiver est bel et bien arrivé depuis quelques jours! Dans les mois à venir, vous pourrez organiser des activités pour les enfants à l'extérieur, si vous êtes courageux, ou à l'intérieur,

keep the kids occupied whichever way you decide to go!

Indoor Activities:

- Learn to sew or knit! You can find very inexpensive yarn at Walmart and instructions for kids knitting projects here: <http://www.redtedart.com/2014/03/19/finger-knitting-how-to/>
- Chocolate tasting party – buy a few different kinds of chocolate and then give them all a try!
- Movie marathon – pajamas and popcorn, perfect for those REALLY cold days!
- Visit <http://bit.ly/1wfM5Uf> and sign up for their weekly newsletter of kids events in Ottawa.

Outdoor Activities:

- Build a snow fort.
- Play snow soccer (use a brightly coloured ball)!
- Skating - we have an arena just a few blocks away from the Coop, and of course the Rideau Canal (check here for info on when it opens: <http://www.ncc-ccn.gc.ca/places-to-visit/rideau-canal-skateway/ice-conditions>)
- Winderlude is back at the end of January! All the info on what's happening is here: <http://bit.ly/1lij0gr>

And for the really little ones, did you know that we have the amazing Parent Resource Centre just around the corner from us on Goulburn & Mann Ave? There are free parent and baby drop-ins, a toy lending library and tons of other resources and support for mom and dads.

<http://www.parentresource.ca/>

si le froid vous décourage. Voici quelques idées pour occuper les enfants, quelle que soit l'option que vous choisirez!

Activités à l'intérieur :

- Apprenez à coudre ou à tricoter! Vous pouvez acheter de la laine à bas prix au Walmart et vous trouverez aussi des idées de projets pour les enfants sur le site web ci-dessous. <http://www.redtedart.com/2014/03/19/finger-knitting-how-to/>
- Une dégustation de chocolats : achetez différentes sortes de chocolat et essayez-les toutes!
- Un marathon de films : quoi de mieux que de rester en pyjama et de manger du maïs soufflé, surtout lorsqu'il fait TRÈS FROID dehors!
- Rendez-vous sur <http://bit.ly/1wfM5Uf> et abonnez-vous à l'infolettre hebdomadaire. Vous pourrez ainsi vous tenir au courant des activités qui sont organisées pour les enfants à Ottawa.

Activités à l'extérieur :

- Construisez un fort.
- Jouer au soccer dans la neige (avec une balle aux couleurs vives)!
- Allez patiner! Il y a un aréna à quelques coins de rue de la Coop, et bien sûr, le canal Rideau. Pour connaître l'état de la glace, veuillez consulter le site web suivant. <http://www.ccn-ncc.gc.ca/endroits-a-visiter/patinoire-du-canal-rideau/etat-de-la-glace>
- Le Bal de Neige sera de retour à la fin du mois de janvier! Pour consulter le calendrier des événements, on se rend sur au <http://bit.ly/1lij0gr>.

Pour les tout petits, saviez-vous qu'il y a un excellent centre de ressources pour les parents au coin des rues Goulburn et Mann? Ils offrent des cours gratuits pour les bébés et les parents. Ils ont aussi une bibliothèque de jouets, ainsi que bien d'autres ressources utiles pour papa et maman.

<http://www.parentresource.ca/>

PHOTOS OF OUR CO-OP
NOTRE COOP EN PHOTOS



*Our Board of Directors
Notre conseil d'administration*



The Board members in action
Les membres du conseil d'administration en action



Nothing like sharing a good meal in good company
Quoi de mieux que de partager un bon repas en bonne compagnie



*Who is that beautiful little girl?
Mais qui est cette belle petite fille?*



*Welcome to two of our newest members!
Bienvenue à deux de nos nouveaux membres!*

The newsletter is published three times a year.

Next issue: May 2015

You can send any comments, questions, suggestions, articles, recipes and photos you may have to Karine Lachapelle, the newsletter coordinator, at the email address found below.
We hope to read you soon!

ecofriendlycreations@gmail.com

Le bulletin d'information est publié trois fois par année.

Prochain numéro : mai 2015

Vous pouvez nous faire parvenir vos questions, commentaires, suggestions, articles, recettes et photographies en envoyant un courriel à Karine Lachapelle, la coordonnatrice du bulletin, à l'adresse électronique ci-dessous. Au plaisir de vous lire!

ecofriendlycreations@gmail.com