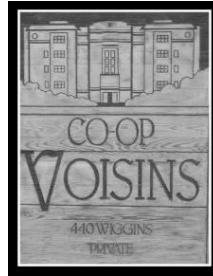


MAY 2017
MAI 2017

COOP VOISINS

NEWSLETTER
BULLETIN D'INFORMATION



CO-OP VOISINS' 25TH ANNIVERSARY

25^E ANNIVERSAIRE DE LA COOP VOISINS



As you might already know, Co-op Voisins is celebrating its 25th anniversary this year. Celebrations will be held in September, but here is a glimpse of what is awaiting you: a lucky member (will it be you?) will win this amazing t-shirt that was donated by André Cusson. You don't want to miss the free raffle!

Comme vous le savez probablement déjà, la Coop Voisins célèbre son 25^e anniversaire cette année. Les célébrations auront lieu en septembre, mais pour vous faire patienter un peu, voici un aperçu de ce qui vous attend : vous pourriez gagner ce magnifique t-shirt, une gracieuseté d'André Cusson. Ne ratez pas le tirage! Vous serez peut-être l'heureux gagnant!

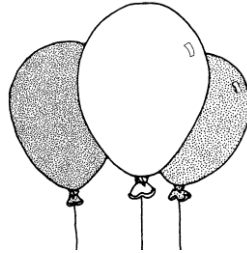


CO-OP VOISINS HAS MADE HISTORY

By André Cusson

LA COOP VOISINS TOURNE UNE PAGE DE SON HISTOIRE

Par André Cusson



25 years! Co-op Voisins has made history!

I have been here for only the end bit but must say that, so far, I have enjoyed the many aspects of living at Co-op Voisins, particularly the socializing, meeting lovely people and living in a quiet environment part of it. We do have a richness of ages, a multiplicity of cultures, backgrounds, languages and experiences to share. It's my hope that we will have the opportunity to share more of all of this in the upcoming year and the years to come, so that richness is spread around, a bit like frosting on a cake.

On behalf of everyone, I would like to thank all members who have, over the years, given of their time and energy, whether it be by serving on the Board or the committees, or by helping in one way or another. Of course, I would also like to thank the paid employees, because without them, we would not be where we are now.

A patchwork quilt is made up of memories contained therein, so let's continue to make the memories good ones all around.

Please feel free to send along some articles, especially for this year of celebration, depicting some of your good times and memories to share.

25 ans déjà! La Coop Voisins entame une nouvelle étape de son histoire!

Je n'ai pas été ici depuis les tout débuts, mais je dois vous avouer que j'ai aimé, jusqu'à maintenant, les nombreux aspects de la vie à la Coop Voisins : rencontrer des gens accueillants et vivre dans la tranquillité, tout en profitant de la richesse qu'offrent les différents âges, les cultures et les expériences variées des membres, ainsi que la mosaïque de langues. J'espère que nous aurons la chance de partager encore davantage cette richesse dans les mois et les années à venir. Cette richesse, nous devons l'étendre comme nous étendons du glaçage sur un gâteau.

Au nom de tous, je voudrais remercier les membres qui, au fil des ans, ont donné de leur temps et de leur énergie en siégeant au conseil d'administration ou aux comités, et en donnant un coup de pouce de quelque façon que ce soit. Bien sûr, j'aimerais remercier aussi les employés de la coopérative, car sans eux, nous ne serions pas rendus où nous sommes aujourd'hui.

Une courtepointe est fabriquée à partir de souvenirs épars. Continuons d'en créer des bons ensemble.

En cette année de célébrations, je vous encourage à publier des articles qui décrivent les bons moments que vous avez passés à la Coop.

STRATHCONA HEIGHTS

A bit of history

STRATHCONA HEIGHTS

Un peu d'histoire



Did you know?

The land at the far southern extent of Sandy Hill, on the southern side of Mann Avenue, was owned for decades by the Dominion. In the years before Strathcona Heights was constructed, a number of projects were envisioned, including the construction of a Dominion Government records storage facility. Following the Second World War, however, it was housing that was understood to be the best and highest use of the property. In 1945, the Canadian Legion's Social Service Committee suggested using the site for the erection of 30 to 40 of Wartime Housing Limited temporary homes. In the following year, it was announced that the RCMP was to construct five apartments on the lot for their personnel, but in the end, neither scheme came to pass.

Strathcona Heights, originally known as the Mann Avenue Project, was constructed by the Canada Mortgage and Housing Corporation (CMHC) in 1947. It was meant initially to alleviate the housing shortage faced by World War II veterans. The community flourished, with vacancy rates virtually non-existent through the entire history of the development. In 1982, as it began to pull back from the rental housing market, CMHC sold the 404-unit complex to the City of Ottawa. During the late 1980s, the city began a redevelopment project, and Strathcona Heights, where Co-op Voisins was built in 1992, remains in Ottawa Community Housing's portfolio to this day.

Le saviez-vous?

Le terrain à l'extrémité sud de la Côte-de-Sable, au sud de l'avenue Mann, a appartenu à la Couronne pendant des décennies. Au cours des années qui ont précédé la construction de Strathcona Heights, plusieurs projets ont été envisagés, dont la construction d'un centre d'archives pour le gouvernement fédéral. Toutefois, après la Deuxième Guerre mondiale, on a jugé qu'il valait mieux construire des logements sur ce terrain. En 1945, le comité des services sociaux de la Légion royale canadienne a suggéré de permettre à Wartime Housing Limited de bâtir 30 à 40 maisons temporaires sur le site. L'année suivante, on a annoncé que la GRC y bâtirait cinq appartements pour ses employés, mais, au bout du compte, aucun de ces projets n'a vu le jour.

Strathcona Heights, connu au départ sous le nom de Mann Avenue Project, a été construit par la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) en 1947. Le but, à l'époque, était de remédier à la pénurie de logements pour les vétérans de la Deuxième Guerre mondiale. Tout au long de son histoire, ce quartier a été florissant, avec un taux d'inoccupation presque nul. En 1982, la SCHL, qui se retirait peu à peu du marché des logements locatifs, a vendu le complexe de 404 appartements à la Ville d'Ottawa. Puis, à la fin des années 1980, la Ville a lancé un projet de réaménagement. Strathcona Heights, où la Coop Voisins a été construite en 1992, fait encore partie, aujourd'hui, des complexes de logements communautaires d'Ottawa.

In response to the development pressure from the growing Strathcona Heights community, Viscount Alexander School, on Mann Street, was built in 1952 to address the need for class space and, although often threatened with closure, this small elementary school has remained in operation ever since.

Pour répondre aux besoins croissants de Strathcona Heights, une communauté en pleine expansion, l'école Viscount Alexander a été construite sur l'avenue Mann en 1952. Bien qu'elle ait été menacée de fermeture à plusieurs reprises, cette petite école élémentaire accueille encore des élèves aujourd'hui.



This commercial strip, located across Mann Avenue from the Strathcona Heights housing development, appeared more on a contingency. When Strathcona Heights was approved by the City, a shopping centre was included in the plans. However, when the CMHC failed to attract any commercial tenants, it was simply removed from the plans leaving over a thousand new tenants without a grocery store nearby. In order to tend to this need, businesses developed along the strip, including a small local grocery, which is now a "Quickie" mart.

Ce petit centre commercial, situé à quelques pas seulement de Strathcona Heights sur l'avenue Mann, faisait partie des plans lorsque le projet de réaménagement a reçu l'approbation de la Ville. Toutefois, quand la SCHL s'est vue incapable d'attirer des commerçants, il a été rayé des plans. Conséquence : plus de mille locataires se sont retrouvés sans épicerie près de chez eux. Des commerçants, conscients du besoin, ont donc ouvert des magasins le long de la rue, dont une petite épicerie qui deviendrait, plus tard, le Quickie.

As for St. Pius X Church, just a block away from Co-op Voisins, it was completed in 1954 to serve the burgeoning Francophone population in Sandy Hill. The modern building was designed by architect Auguste Martineau, who was probably best known in the area for designing what was the RCMP Headquarters in Overbrook. A separate school would be built to serve the parish at the end of Mann (now the Youville Centre).

Quant à l'église St-Pie X, à quelques rues de la Coop Voisins, elle a été construite en 1954 pour desservir la population francophone florissante de la Côte-de-Sable. Cette église moderne est l'œuvre de l'architecte Auguste Martineau. Ce dernier était bien connu à Ottawa, car il avait dessiné les plans de la Direction générale de la GRC, situé dans le quartier Overbrook. Une école serait également construite pour desservir la paroisse au bout de l'avenue Mann, là où se trouve maintenant le Centre Youville.

SOME JOKES TO MAKE YOU LAUGH

Allergy season is here!

DES BLAGUES POUR VOUS FAIRE RIRE

La saison des allergies est arrivée!



I used to wake up at 4 A.M. and start sneezing, sometimes for five hours. I tried to find out what sort of allergy I had but finally came to the conclusion that it must be an allergy to consciousness.

May your sinuses never be filled with as much junk as your Facebook feed.

Canadians wait for ages for the weather to get better and when it gets to summer, they're allergic to it.

My favourite springtime fashion accessories are antihistamines.

A young woman was suffering badly from hay fever. She was going to a fancy dinner party that night and figured she would need at least two handkerchiefs to get her through the evening. She didn't have any pockets, so she stuffed them both in her bra.

Halfway through the night, she had already used up one handkerchief and was rummaging around in her bra for the other one. She was having trouble finding it, and soon she noticed that everyone at the table was staring at her. "What on earth are you doing?" asked one of her colleagues.

J'étais souvent réveillé, à quatre heures du matin, par des éternuements qui pouvaient durer cinq heures. J'ai essayé de découvrir de quel type d'allergie je souffrais, mais j'en suis venu à la conclusion que je suis allergique à l'état de conscience.

Que vos sinus ne débordent jamais autant que votre page Facebook, voilà ce que je vous souhaite.

Les Canadiens attendent, pendant des mois qui semblent interminables, l'arrivée des beaux jours, mais quand l'été pointe enfin le bout de son nez, ils sont allergiques.

La tendance mode, ce printemps, ce sont les médicaments contre les allergies.

Une jeune femme, qui souffre d'un grave rhume des foins, doit se rendre à un souper d'affaires. Elle se dit qu'elle aura besoin d'au moins deux mouchoirs pour tenir toute la soirée. Comme elle n'a pas de poches, elle glisse les deux mouchoirs dans son soutien-gorge.

À mi-soirée, comme elle a déjà utilisé l'un des mouchoirs, elle fouille dans son soutien-gorge pour trouver le deuxième. Elle n'arrive pas à le trouver et tous les regards des convives se tournent rapidement vers elle. « Mais que fais-tu? » lui demande l'un de ses collègues.

She replied, "I could have sworn I had two when I arrived!"

Elle lui répond : « J'étais certaine que j'en avais deux quand je suis arrivée! »

VOLUNTEER OPPORTUNITIES AT COOP VOISINS

OCCASIONS DE BÉNÉVOLAT À LA COOP VOISINS



There are a lot of volunteer opportunities right now at Coop Voisins, and there is something for everyone!

Il y a beaucoup d'occasions de bénévolat en ce moment à la Coop Voisins, et il y en a pour tous les goûts!

LAUNDRY ROOM ATTENDANT

NETTOYAGE DE LA BUANDERIE

Wipe down machines and mop floors at least once a week. Make recommendations to the Board on how laundry services can be improved.

Nettoyer les machines et les planchers au moins une fois par semaine. Faire des recommandations au conseil d'administration sur les améliorations à apporter à la buanderie.

COMMON ROOM ATTENDANT

NETTOYAGE DE LA CUISINE DE LA SALLE COMMUNE

Clean out the fridge in the common room, organize the kitchen cabinets and clean the stove at least once a month. Make recommendations to the Board on how to improve the common room kitchenette.

Nettoyer le réfrigérateur et le four de la salle commune au moins une fois par mois. Mettre de l'ordre dans les placards. Faire des recommandations au conseil d'administration sur les améliorations à apporter à la cuisine de la salle commune.

BATTERY AND LIGHT BULB RECYCLING

RECYCLAGE DES PILES ET DES AMPOULES

Maintain the collection box for old batteries and light bulbs in the laundry room. Bring the recycling to the depot on an as-needed basis.

Vider la boîte pour piles et ampoules usagées dans la buanderie. Apporter celles-ci à un point de collecte au besoin.

EMERGENCY RESPONSE TEAM

ÉQUIPE D'INTERVENTION D'URGENCE

Contribute to emergency preparedness planning for the Co-op. Organize and participate in emergency training opportunities such as CPR. Meetings are every other month.

Participer à la préparation aux situations d'urgence. Organiser des formations, comme le cours de RCR, et y prendre part. L'équipe se réunit environ une fois tous les deux mois.

VOLUNTEER COORDINATOR

Collect information about volunteer opportunities in the Co-op and encourage

member participation. Act as a liaison between the Board, committees and members.

LEE'S GARDEN PROJECT

Separate from the Co-op garden, there is another garden along the Lee's pathway. It is maintained by a volunteer of Co-op Voisins on behalf of the City. We are looking for other volunteers to maintain the garden. Volunteers are needed to start-up the garden in spring (planting and installing wood beams for the garden border) and then watering and weeding at least once a week in the summer. Please contact John Gall for more information.

If you are interested by one of these opportunities, please contact the Co-op office at 613-565-0284 or by email at coopvoisins@rogers.com.

COORDINATEUR DES BÉNÉVOLES

Faire connaître les occasions de bénévolat à la Coop et encourager la participation des membres. Assurer la liaison entre le conseil d'administration, les comités et les membres.

PROJET DU JARDIN LEES

À part le jardin de la Coop, il y en a un autre qui longe le sentier près de l'avenue Lees. Celui-ci est entretenu par un bénévole de la Coop Voisins au nom de la Ville. Nous cherchons d'autres bénévoles pour s'occuper de ce jardin. Les bénévoles devront préparer le jardin au printemps (planter des fleurs et installer des billots de bois en bordure du jardin), puis arroser et arracher les mauvaises herbes au moins une fois par semaine pendant l'été. Veuillez communiquer avec John Gall pour obtenir plus de renseignements.

Si l'une de ces occasions de bénévolat vous intéresse, veuillez communiquer avec Elke par téléphone au 613-565-0284 ou par courriel à coopvoisins@rogers.com.

NEWS FROM THE SOCIAL COMMITTEE

Written by Cynthia Mitchell

DES NOUVELLES DU COMITÉ DES ACTIVITÉS SOCIALES

Écrit par Cynthia Mitchell



The Social Committee has been busy over these past few months! Thank you to members young and old who have come out to join in the fun. One of the best parts of living in a housing co-op is the community. We are glad to have such a great community here at Co-op Voisins and enjoy putting on social events for members and kids to take part in!

We kicked off the year with an outing to see the magnificent ice sculptures at Winterlude. The fun continued in March, when the cool critters from Ray's Reptiles dropped by our co-

Le comité des activités sociales a été occupé au cours des derniers mois! Merci aux membres de tous les âges qui sont venus s'amuser avec nous. L'esprit communautaire est le maillon des coopératives d'habitation. Nous sommes heureux de constater que l'esprit communautaire est fort à la Coop Voisins et c'est avec plaisir que nous organisons des activités pour les petits comme les grands!

Nous avons commencé l'année avec une visite des superbes sculptures de glace au Bal de

op for a visit. A chameleon, skunk, tarantula, snake and even a crocodile were just some of the animals that wowed the crowd. Thank you to Carol Bontekoe for organizing this memorable event!

And in April, we got comfy in our pj's and snacked on popcorn at a movie night. *Finding Dory* was a hit not only with the youngsters, but with the young at heart who joined too. Look for a poster advertising the next movie night – likely at the end of May. Thanks to Faisa Hussein for planning this fun night!

Neige. Puis, au mois de mars, les charmantes petites bestioles du Zoo Ray's Reptile sont venues faire un tour à la Coop. Un caméléon, une mouffette, une tarentule, un serpent et même un crocodile ont émerveillé les personnes présentes. Merci à Carol Bontekoe d'avoir organisé cet événement mémorable!

En avril, nous avons revêtu nos pyjamas et avons grignoté du maïs soufflé tout en visionnant le film *Finding Dory*. Ce dernier a plu tant aux tout petits qu'aux jeunes de cœur. Gardez les yeux ouverts pour l'affiche de la prochaine soirée cinéma, qui se tiendra probablement à la fin mai. Merci à Faisa Hussein qui a organisé cette soirée fort agréable!





Upcoming Events

Saturday May 6th at 1:00 pm. Join fellow co-operators and neighbours for the 2nd Annual Housing Co-op Jane's Walk in Sandy Hill. Jane's Walks are free, local, organized walking tours in which people get together to explore, talk about and celebrate their neighbourhoods. We'll be visiting all four housing co-ops in Sandy Hill and hearing their stories along the way! The walk will start at St. Georges Co-op (10 Henderson Avenue) and end at Co-op Voisins.

Activités à venir

Le samedi 6 mai à 13 h, rejoignez-vous à vos voisins et aux membres d'autres coopératives pour la 2^e Promenade annuelle de Jane, qui se tiendra dans la Côte-de-Sable. La Promenade de Jane est une activité gratuite et locale qui permet aux gens de partir à la découverte, à pied, de leur quartier et de célébrer celui-ci. Samedi prochain, les participants visiteront les quatre coopératives d'habitation de la Côte-de-Sable et entendront des bribes d'histoire tout au long du parcours. La marche débutera à la Coop St. Georges (10, avenue Henderson) et se terminera à la Coop Voisins.



International Potluck – The social committee will hold an international potluck in late May. Bring a favourite dish of yours and we'll all share in an evening of food, friends and fun. Look for a poster and signup sheet in the front lobby with more details in the coming weeks!

Repas-partage à saveur internationale : Le comité des activités sociales organisera un repas-partage international à la fin mai. Apportez votre plat préféré et venez partager de la bonne bouffe en bonne compagnie. Vous trouverez, dans le vestibule, une affiche et une feuille d'inscription avec tous les détails dans les semaines à venir.

MEET THE BOARD MEMBERS

By Tim Stutt

ENTREVUES AVEC LES ADMINISTRATEURS

Par Tim Stutt



BOARD MEMBER INTERVIEW:

Nathan Hauch

In Conversation with Tim Stutt

Nathan Hauch is one of the newer members of the Co-op Voisins Board of Directors. Voisins residents elected Nathan to the Board last year after the Board appointed him on an interim basis to complete the term of a departing Board member in 2015.

ENTREVUE AVEC :

Nathan Hauch

Questions posées par Tim Stutt

Nathan Hauch est l'un des administrateurs à s'être joint récemment au conseil d'administration de la Coop Voisins. Les membres de la coopérative l'ont élu l'année dernière après qu'il ait siégé au conseil en tant qu'administrateur par intérim en 2015, suite au

Watch for interviews with other Board members in future issues of the Co-op Voisins Newsletter.

In what year did you become a Co-op Voisins member?

I joined the Coop in 2014 – it didn't take long for me to get involved!

Why did you become a co-op board member?

I immediately saw that our community is special here at Co-Op Voisins, and I participated in the General Members Meetings, and wrote articles for the newsletter. One Board member suggested I apply when the call for Board members went out – and I thought about it, and put my name forward.

What do you like about being a co-op board member?

I really like working collaboratively with members to continuously build our community here. I especially like hearing feedback from members, and bringing it to the table.

What do you think is the most challenging aspect of being a co-op board member?

For me, the biggest challenge is keeping myself aware of what some issues are. I always remind my fellow Co-op members: if there are any ideas, concerns or suggestions, let your Board know, and together, we can make our community even better.

What advice would you give to someone thinking of becoming a co-op board member?

Ask questions...and get involved! Everyone brings unique skills and perspectives. If you're open minded, and enjoy working with people, put your name forward.

départ d'un autre administrateur.

Ne ratez pas les autres entrevues avec les membres du conseil dans les prochains numéros du bulletin.

En quelle année êtes-vous devenu membre de la Coopérative d'habitation Voisins?

Je suis devenu membre de la Coop en 2014, et ça n'a pas été long avant que je m'implique!

Pourquoi avez-vous choisi de devenir membre du conseil d'administration de la Coop?

J'ai tout de suite remarqué que notre communauté, ici à la Coop Voisins, avait quelque chose de spécial. J'ai pris part aux assemblées générales et j'ai écrit des articles pour le bulletin. L'un des membres du conseil m'a suggéré de poser ma candidature lorsque des élections ont été annoncées et après réflexion, j'ai foncé.

Selon vous, quel est l'aspect le plus agréable du poste d'administrateur?

J'aime beaucoup travailler en collaboration avec les membres pour construire une communauté unie. J'aime tout particulièrement recevoir des commentaires de la part des membres et les partager avec les autres administrateurs.

Quel est le défi le plus important auquel vous faites face en tant qu'administrateur?

Mon plus grand défi est de me tenir informé des différents enjeux. Je rappelle toujours aux membres de la Coop de faire part au conseil de leurs idées, de leurs inquiétudes ou de leurs suggestions, car ainsi, nous pourrions bâtir une communauté encore plus forte.

Quels conseils donneriez-vous aux membres qui envisagent de siéger au conseil d'administration de la Coop?

Posez des questions et impliquez-vous! Chaque personne apporte une vision et des compétences différentes. Si vous êtes ouvert d'esprit et que vous aimez travailler avec les gens, n'hésitez pas à poser votre candidature.



BOARD MEMBER INTERVIEW:
Julie Vaillancourt
In Conversation with Tim Stutt

Co-op Voisins residents elected Julie Vaillancourt to the co-op's Board in 2016. Prior to her election, Julie served our co-op community in numerous ways such as working with the Social and Orientation committees.

In what year did you become a Co-op Voisins member?

In 2010.

Why did you become a co-op board member?

I love the fact that a cooperative is much more safe and community-oriented than an apartment building. I like that, as a member, I do have a vote with regards to important decisions about the management of the cooperative.

What do you like about being a co-op board member?

I like to represent other members and help them improve their living conditions as well as to contribute to the effective and efficient management of the cooperative.

ENTREVUE AVEC :
Julie Vaillancourt
Questions posées par Tim Stutt

Les membres de la Coop Voisins ont élu Julie Vaillancourt au conseil d'administration en 2016. Avant d'être élue, Julie s'est impliquée de diverses manières dans notre coopérative, notamment comme bénévole du comité des activités sociales et du comité d'accueil.

En quelle année êtes-vous devenue membre de la Coopérative d'habitation Voisins?

En 2010.

Pourquoi avez-vous choisi de devenir membre du conseil d'administration de la Coop?

J'aime le fait que les coopératives d'habitation sont des milieux de vie beaucoup plus sécuritaires que les autres immeubles d'appartements et que l'esprit communautaire y est beaucoup plus fort. J'aime également le fait qu'en tant que membre, j'ai un mot à dire dans les décisions importantes qui sont prises quant à la gestion de la coopérative.

Selon vous, quel est l'aspect le plus agréable du poste d'administrateur?

What do you think is the most challenging aspect of being a co-op board member?

To constantly be trying to think of new ways to re-fuel our members' energy to participate in great initiatives and committees.

What advice would you give to someone thinking of becoming a co-op board member?

Ask yourself how motivating it might be for you to contribute to enhancing the quality of life and management of Co-op Voisins.

J'aime non seulement représenter les autres membres et les aider à améliorer leurs conditions de vie, mais aussi participer à la bonne gestion de la coopérative.

Quel est le défi le plus important auquel vous faites face en tant qu'administrateur?

C'est de toujours chercher des nouveaux moyens pour alimenter l'énergie des membres afin de les inciter à participer aux activités et à siéger aux comités.

Quels conseils donneriez-vous aux membres qui envisagent de siéger au conseil d'administration de la Coop?

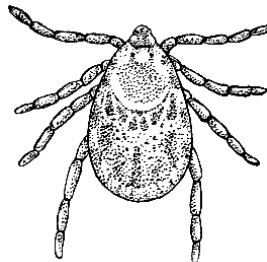
Dites-vous à quel point il peut être motivant d'améliorer la qualité de vie de ses voisins et de la gestion de la Coop.

DID YOU KNOW?

By André Cusson

LE SAVIEZ-VOUS?

Par André Cusson



The prevalence of ticks in wooded areas has progressively increased in Canada over the years. The best prevention is to wear long pants and sleeves when going into wooded areas, but if bitten by a tick it is important to have a tweezer or similar tool to extract it.

Most of the time a person bitten by a deer tick doesn't know they've been bitten until the tick is embedded into the skin and feeding on their blood for a day or more. Sometimes, the tick may not be noticed at all until it stops taking a blood meal and falls off the skin. Should a tick feed long enough to cause symptoms, the first

La prévalence des tiques dans les régions boisées a augmenté progressivement au Canada dans les dernières années. La meilleure façon de se protéger est de porter des vêtements longs lorsqu'on s'aventure en forêt, mais il est important aussi d'avoir avec soi une pince à épiler ou un outil similaire pour retirer les tiques en cas de piqûre.

Dans la plupart des cas, les personnes piquées par une tique du cerf ne s'en rendent pas compte avant que celle-ci, incrustée dans la peau, se soit nourrie de sang pendant un jour ou plus. Parfois, on ne remarque la

sign is redness around the tick's bite. Other symptoms that follow may include itchiness and burning. However, many persons bitten by deer ticks develop no symptoms and may not even recall being bitten, while others with a severe allergic reaction to the tick's bite can experience rash, shortness of breath, swelling, numbness or paralysis. These are life-threatening reactions and a medical professional must always be contacted for treatment.

Lyme disease, while not a direct result of a deer tick bite, may occur if the biting tick is infected with the Lyme disease-causing organism.

PROTECT YOURSELF THIS SUMMER!

présence de la tique que lorsqu'elle se détache de la peau, après qu'elle ait terminé de se nourrir. Si elle reste sur la peau assez longtemps, le premier symptôme à se manifester sera une rougeur autour de la piqûre. Des démangeaisons et une sensation de brûlure peuvent aussi se manifester. Bien des personnes, toutefois, ne ressentent aucun symptôme et ne savent même pas qu'elles ont été piquées. Néanmoins, d'autres personnes ont de graves réactions allergiques : éruption cutanée, essoufflement, engourdissement, enflure et même paralysie. Ces symptômes posent un risque pour la vie de la personne et il est important de consulter un médecin sans tarder.

Bien qu'il n'y ait pas de lien direct entre une piqûre de tique et la maladie de Lyme, on peut contracter celle-ci si la tique est porteuse de l'organisme qui provoque la maladie de Lyne.

PROTÉGEZ-VOUS CET ÉTÉ!

MENTAL HEALTH IN HOUSING CO-OPS
A WORKSHOP GIVEN AT THE CHASEO'S SPRING CONGRESS
By Karine Lachapelle

LA SANTÉ MENTALE DANS LES COOPÉRATIVES D'HABITATION
UN ATELIER DONNÉ AU CONGRÈS PRINTANNIER DE L'AHCEO
Par Karine Lachapelle



On Saturday April 29, I had the opportunity to attend in the Co-operative Housing Association of Eastern Ontario (CHASEO) Spring Congress with three other Coop Voisins members. It was a busy day: in the morning I took part in a three-hour workshop about mental health in housing co-ops. Then, at noon, while I was having a good meal, I networked with members of other cooperatives. Finally, after visiting the exhibitors at the trade show, I attended the CHASEO annual general meeting where

Le samedi 29 avril dernier, j'ai eu la chance de participer au congrès printanier de l'Association de l'habitation coopérative de l'Est ontarien (AHCEO) en compagnie de trois autres membres de la Coop Voisins. Ce fut une journée bien remplie : en matinée, j'ai pris part à un atelier de trois heures sur la santé mentale dans les coopératives d'habitation. Puis, à midi, j'ai partagé un repas tout en réseautant avec des membres d'autres coopératives. Enfin, après avoir visité les différents exposants du salon professionnel, j'ai assisté à l'assemblée

Zeineb, our Coop's delegate, voted on important issues and our coordinator, Elke, was elected to CHASEO's board of directors.

I would like to share some thoughts with you on the workshop I attended at the congress. Did you know that mental illness affects one in five people? This means that at Coop Voisins, where there are more than 100 members, at least 20 people suffer from mental health problems. While people diagnosed with diabetes are treated within a few days, people diagnosed with bipolar disorder, for example, must wait 12 to 18 months before getting treatment. In addition, people who have a mental illness are faced by discrimination and stigmatization – they are often told that they are too lazy to go to work, that they are unable to deal with life problems, that they are making everything up and that they should stop feeling sorry for themselves.

Housing co-ops are based on mutual aid and acceptance. As a community, we can support our neighbours by gaining more awareness about the different types of mental illnesses, getting to know the resources available in Ottawa, creating a wellness committee, putting up posters to promote mental health in the co-op or by taking one of the mental health first aid courses available in Ottawa (for more information, visit the following website: http://learn.mentalhealthfirstaid.ca/course_select?locale=en). These are just a few ideas, but I hope that together, we can build a stronger community where each person will find his or her place.

The next CHASEO congress will be held this fall. I hope you will consider representing Co-op Voisins!

générale annuelle de l'AHCEO, lors de laquelle Zeineb, la déléguée de notre Coop, a voté sur des questions importantes et notre coordinatrice, Elke, a été élue au conseil d'administration de l'AHCEO.

Je souhaite partager, ici, quelques réflexions sur l'atelier auquel j'ai pris part lors du congrès. Saviez-vous que la maladie mentale touche une personne sur cinq? Cela signifie qu'à la Coop Voisins, où il y a plus de 100 membres, au moins 20 personnes souffrent de problèmes de santé mentale. Or, alors que les personnes qui reçoivent un diagnostic de diabète sont traitées dans les jours qui suivent, une personne qui reçoit un diagnostic de trouble bipolaire, par exemple, doit attendre 12 à 18 mois avant de recevoir un traitement. En outre, les personnes qui souffrent d'une maladie mentale font face à la discrimination et à la stigmatisation : on leur dit souvent qu'elles sont tout simplement trop paresseuses pour aller travailler, qu'elles sont incapables de bien gérer les épreuves dans leur vie, que tout est dans leur tête, qu'elles s'apitoient sur leur sort.

Les coopératives d'habitation sont des milieux d'entraide et de tolérance. Il est possible de soutenir les membres de notre communauté en se sensibilisant aux problèmes de santé mentale, en connaissant les ressources dans la communauté, en formant un comité de bien-être, en mettant des affiches qui font la promotion de la santé mentale dans la coopérative ou en suivant un des cours de premiers soins en santé mentale offert dans la région (consulter le site web suivant : http://learn.mentalhealthfirstaid.ca/course_select?locale=fr). Voilà seulement que quelques idées. Ensemble, nous pouvons créer une communauté plus forte où chaque personne trouve sa place.

Le prochain congrès de l'AHCEO se tiendra cet automne. J'espère que vous pourrez y participer!

The newsletter is published three times a year.

Next issue: September 2017

You can send any comments, questions, suggestions, articles, recipes and photos you 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 : septembre 2017

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!