



## March 2021 Newsletter/Bulletin de mois de mars 2021

\*\*Instagram: @actionsandyhill

Facebook: @ActionSandyHill

Twitter: @ash-acss \*\*

\*\* Watch for ASH on Nextdoor! \*\*

*Hello Action Sandy Hill Members! / Chers membres d'Action Côte-de-Sable,*

*This email contains information about the activities of your community association and neighbourhood. Newsletters, both present and past, can be found at <http://www.ash-acss.ca/documents/ash-newsletters-archive/>. Please contact us at [info@ash-acss.ca](mailto:info@ash-acss.ca) with any questions, concerns and comments. The next Board meeting is on **April 26, 2021** and will be a virtual meeting; please send us an email at [info@ash-acss.ca](mailto:info@ash-acss.ca) to request the login link to the meeting. Minutes from the meetings are published at: <http://www.ash-acss.ca/meetings-minutes/>.*

*Ce courriel contient de l'information concernant les activités de votre association communautaire et votre quartier. Vous trouverez des bulletins d'information, présents et passés, au <http://www.ash-acss.ca/documents/ash-newsletters-archive/>. Veuillez nous faire parvenir vos questions, soucis et / ou commentaires, en nous contactant à notre adresse courriel: <mailto:info@ash-acss.ca>. La prochaine réunion du Conseil se tiendra le **le 26 avril 2021** et sera une réunion virtuelle: veuillez nous envoyer un courriel à [info@ash-acss.ca](mailto:info@ash-acss.ca) pour demander le lien de connexion à la réunion. Les procès-verbaux des réunions sont publiés à: <http://www.ash-acss.ca/meetings-minutes/>.*

### **ASH info / Infos d'ACS**

1. Planning and Heritage Updates/Mises à jour de la planification et du patrimoine
2. ASH Tree and Greening Group Tackles Invasive Plants/Le groupe arbre et verdissement d'ACS s'attaquent aux plantes envahissantes
3. Mark your calendars! ASH AGM May 27, 2021/À ajouter à vos calendriers! AG d'ACS le 27 mai 2021
4. This month's ASH thanks / Nos remerciements du mois

### **Neighbourhood info / Infos du voisinage**

5. COVID-19 Updates/ Mises à jour du vaccin COVID-19
6. Get COVID-19 Vaccine updates in your inbox/ Recevez les mises à jour sur le vaccin contre le COVID-19 dans votre boîte courriels.
7. Sandy Hill COVID-19 Response Team / Équipe d'intervention communautaire COVID-19 de la Côte-de-Sable
8. COVID Testing Centre in Sandy Hill/Centre de dépistage COVID dans la Côte-de-Sable



9. The Dementia Society of Ottawa and Renfrew County/La société de la démence d'Ottawa et du comté de Renfrew

10. What's available in the RED zone at the Rideau Sports Centre?/Quelles activités sont permises au Centre sportif Rideau en zone ROUGE?

11. Breathe & Be Yoga On-line in Sandy Hill / Respirez et soyez Yoga en ligne à Sandy Hill

12. Free Trees/Arbres gratuits

13. Renewable energy Playbook / Livre-jeu sur l'énergie renouvelable

14. Sandy Hill Trivia / Vétilles de la Côte-de-Sable: Le saviez-vous?

### **Neighbourhood events / Événements du voisinage**

15. Ecology Ottawa – Virtual Doughnut Economics Event/Écologie Ottawa - Événement virtuel sur l'économie des beignets – March 31/le 31 mars

16. 2021 Spring Cleaning the Capital Campaign – Strathcona Park/Campagne du grand ménage de printemps 2021 de la Capitale – parc Strathcona

17. Tree Give-away Program/Programme de don d'arbres

(La version française commence à la page 7.)

### **ASH info**

#### **1. Planning and Heritage:**

- ASH has submitted comments on the development at 2 Robinson Village along with the results of the community survey. You can find the survey results and the comments at <https://ash-acs.ca/community-survey-2-robinson-avenue/>
- ASH received responses from City planners on our first comments about the new Secondary Plan that covers Sandy Hill; these were found unacceptable and we have reiterated our requests, which can be found at <https://ash-acs.ca/wp-content/uploads/2021/03/New-Official-Plan-follow-up-question-responses-Sandy-Hill.pdf>
- A proposal was received at the City to create 8 apartments in the existing building at 4 Range Road. The Planning Committee had no comments on the proposal. The proposed development will be going to Planning Committee for approval on March 25.
- Sick of seeing perfectly good but empty homes in Sandy Hill? The City is looking for feedback from residents as it considers a residential Vacant Unit Tax. This tax could start to redress the situation of units being purchased for redevelopment, tenants evicted, then the building being left to deteriorate over 2 to 10 years—until the "market" is right to build. Go to <https://engage.ottawa.ca/VUT> to fill out the brief survey. The deadline is Wednesday, March 31.

## 2. ASH Tree and Greening Group Tackles Invasive Plants:

In spring 2021 the Sandy Hill Tree and Greening Group will undertake a new initiative focussed on Japanese Knotweed (see picture below), an invasive plant that has become established in several locations along the Rideau River. If left uncontrolled it can form dense, pure stands that exclude all other plant life. The ASH Tree and Greening Group is currently mapping the extent of Japanese Knotweed infestation along the Rideau River shoreline and investigating the best practices to halt its spread. If you would like to help, please send an email to [sandyhilltreegroup@gmail.com](mailto:sandyhilltreegroup@gmail.com). For more information see <https://ash-ac.s.ca/ash-tree-and-greening-group-tackles-japanese-knotweed/>.

## 3. Mark your calendars! ASH AGM May 27, 2021:

For all residents of Sandy Hill, ASH member or not. This is when your community association board reports back to you. Also ... elections – new Board members welcome!



## 4. This month's ASH thanks:

Have you walked by the Embassy of the Kingdom of Morocco at 38 Range Rd. lately? Over the past year, the building has been completely renovated both inside and out. The outside has been transformed. The front entrance is something to behold with its beautifully crafted front door and tiled steps (see the picture below). We want to thank Embassy officials for investing in our community and maintaining its property to such high standards.

We also want to thank the keepers of the Sandy Hill skating rink who maintained the rink so faithfully and provided much enjoyment to the community in these difficult times. If you missed the video posted by the keepers, check it out at <https://twitter.com/sandyhillodr?lang=en>.

## Neighbourhood info

### 5. COVID-19 Vaccine Updates:

Residents age 70 and older in *priority neighbourhoods*

**Sandy Hill is now considered a priority neighbourhood.**

Appointments at City of Ottawa pop-up clinics in priority neighbourhoods continue to be available. If you are aged 70 or over (born in or before 1951), you can book your appointment at a near-by pop-up clinic.

Call 613-691-5505 to confirm your eligibility and book an appointment.

Adult recipients of chronic home care across Ottawa:

If you are an adult recipient of chronic home care anywhere in the City of Ottawa, you can now book an appointment at a COVID vaccination clinic.

Call 613-691-5505 to confirm your eligibility and book an appointment.



Unreserved walk-ins will not be accepted at any location. Please book your appointment in advance.

Transportation:

Accommodation will be made for residents who need help with accessibility and all clinic locations are accessible. Para Transpo users can book a ride to the clinic through the COVID-19 Vaccination Trip Reservation line at 613-842-3600. If Para Transpo is not available to you, you can request a ride to and from the clinic through Ottawa Community Transportation after you have booked your appointment. If you do not have online access, please contact 211.

Visit [ottawa.ca](http://ottawa.ca) or [OttawaPublicHealth.ca](http://OttawaPublicHealth.ca) for more information on Ottawa's vaccination distribution plan.

#### **6. Get COVID-19 Vaccine updates in your inbox:**

To make finding vaccine information a little easier, the City of Ottawa has created the COVID-19 Vaccine Update e-subscription. [Sign up today](#) and you'll receive the latest updates on vaccine distribution in the city, delivered to your inbox. It will also include a weekly roundup of COVID-19 and vaccine-related information every Friday.

All residents, even those who are not yet eligible for the vaccine, are encouraged to register for the e-subscription. It will keep you informed on:

- who is eligible for the vaccine
- where clinics are held
- how and when you can schedule an appointment
- the latest vaccine information

To sign up for the e-subscription, make sure you choose the first item: COVID-19 Vaccine Update.

Visit the City's COVID-19 page for more information and check out the [FAQs page](#) for answers to questions frequently asked by residents.

For more information on City programs and services, visit [ottawa.ca](http://ottawa.ca) or call 3-1-1 (TTY: 613-580-2401). You can also connect the City through [Facebook](#), [Twitter](#) and [Instagram](#)

#### **7. Sandy Hill Community Response Team:**

The Sandy Hill Community Response Team continues to support neighbours who may not be comfortable venturing away from home or into the shops. Dozens of Sandy Hill residents have volunteered to pick-up and deliver groceries, run errands, walk dogs, and be available for friendly phone calls for those feeling isolated. Do not hesitate to reach out if you have any questions or would like help: 613-454-5633 or [sandyhillcovid19@gmail.com](mailto:sandyhillcovid19@gmail.com) .

#### **8. COVID Testing Centre in Sandy Hill:**

The Centretown Community Health Centre, Sandy Hill Community Health Centre and Somerset West Community Health Centre provide COVID-19 testing to members of the downtown Ottawa community.



All three Community Health Centres (CHCs) will serve and prioritize individuals who experience barriers accessing other COVID-19 testing sites in the city, whether that is due to language or accessibility barriers. More information about CHC testing can be found at <https://www.ottawatestingupdate.ca/>.

## 9. The Dementia Society of Ottawa and Renfrew County

The Canadian Institute for Health Information reports that unpaid caregivers of people living with dementia are more likely (45%) to experience distress than caregivers of other seniors (26%). The Ottawa and Renfrew County dementia support organization is receiving many calls from distressed people attending to those with memory troubles. The organization can help.

Their FREE programs and services include:

- Make a Connection, Take a Break. We connect people with memory issues with a trained volunteer via phone or video chat. There is also an in-person program for the deeply isolated with no technical capabilities. The virtual/phone option has been very well received by our matches. For more information, see: <https://dementiahelp.ca/programs-services/make-a-connection-take-a-break/>
- Online/virtual learning, recreational opportunities, and support groups. For more see: <https://dementiahelp.ca/virtual-and-remote-program>
- Connecting you with a Dementia Coach, who can listen, offer one-on-one support and coping strategies.

To learn more, visit: <https://dementiahelp.ca/programs-services/dementia-care-coach/> or [info@dsorc.ca](mailto:info@dsorc.ca), or 1.888.889.6002.

## 10. What 's available in RED at the Rideau Sports Centre?

Even in the Red zone the Rideau Sports Centre is open and has adjusted its protocol to meet Red zone requirements. You can still enjoy many activities including: yoga and fitness classes (online and in-person), hourly tennis court rental, drop-in gym. Or enjoy The Bridge Public House food indoors, outdoors on the heated covered patios, fire pits, or Take-Out. Visit the <https://www.rideausportscentre.com/activities/whats-open-at-rsc-right-now/> to find out more. We should all try to support our local businesses during these difficult times.

## 11. Breathe & Be Yoga On-line in Sandy Hill :

Jo-Ann Oosterman is a longtime Sandy Hill resident and an experienced yoga instructor. Her classes invite you to explore the connection between your breath, your body, and how you move. The focus is always on what you can do, instead of what you cannot. You will learn how to open up, lengthen and strengthen, and you will learn how to become more present, on and off your mat. Virtual Classes are Tuesday and Thursday mornings, 10 to 11:15am. \$80 for 8 classes or \$12 drop-in. First class is FREE!

If you are interested in sampling a yoga class with Jo-Ann, please contact her at 613-231-1073 or [jo.oosterman@gmail.com](mailto:jo.oosterman@gmail.com).



## **12. Free Trees:**

There are still 10 free trees available for residents to plant in their front yard, to grow Sandy Hill's street canopy. If you'd like a free tree, please contact the Councillor's office at [Mathieu.Fleury@ottawa.ca](mailto:Mathieu.Fleury@ottawa.ca).

## **13. Renewable Energy Playbook:**

West Kootenay EcoSociety is a non-profit community- driven organization that brings together local residents to protect the natural environment while building just, equitable, healthy and liveable communities in the West Kootenay Region. This organization has put together a Playbook and toolkit for people who want to make a difference in their own backyards, their towns, their communities. If you are interested, visit <https://www.ecosociety.ca/campaign/renewable-energy-playbook/> .

## **14. Sandy Hill Trivia:**

Did you know that Ottawa's first organized hockey games were played at the Rideau Skating and Curling Club in 1889? The Club used to stand close to the intersection of Laurier and Waller, where the University's Arts Building now sits. The Ottawa Hockey Club played its first seasons there before it moved to a bigger rink became and eventually known as the Ottawa Senators. You can find more information about Sandy Hill's history at [history.ash-acsc.ca](http://history.ash-acsc.ca) .

## **Neighbourhood events**

### **15. Ecology Ottawa – Virtual Doughnut Economics Event:**

Doughnut economics is a new planning model that could lead the way to a thriving city that respects the well-being of its people and the planet. Ecology Ottawa and numerous other groups have partnered to host « Can a doughnut save Ottawa? » on Wednesday, March 31 from 12pm to 1:30pm. This comes at a timely time when the City is updating its Official Plan. For more information or to register visit [Ecology Ottawa](http://EcologyOttawa).

### **16. 2021 Spring Cleaning in the Capital Campaign – Strathcona Park:**

The City's 2021 Spring Cleaning of the Capital campaign is a wonderful way for neighbours, family and friends to work together and clean up their neighbourhood or individual block. You can register your clean-up project by calling 3 1 1 or registering at <https://ottawa.ca/en/cleaning-capital-program-registration-form>, or you just pick a date within the campaign and clean!

The Molly & Claude Team Realtors have adopted Strathcona Park and they will be sponsoring a Cleaning the Capital socially-distanced event for the park on **May 1 (rain date May 2)** from 10am to 4pm. Tools will be provided, however, if you have your own favourite rake or picker, DO bring it along.

Please confirm your presence via email at [claudio@claudiojobin.com](mailto:claudio@claudiojobin.com) or via text at 613.804.7979.

If before that date you are in the park and you see litter, don't hesitate to pick it up, and, in order to beautify the neighbourhood, scout out any litter in your area.

Molly, Claude and Shirley are looking forward to seeing you in the Park.

## 17. Tree Giveaway Program:

Ecology Ottawa, whose mandate is to make Ottawa green, is planning their 2021 tree giveaway program. They have 15,000 tree seedlings to give away, see <https://ecologyottawa.ca/campaigns/living-city/tree-ottawa/>.

---

## Corporate Sponsors



[Molly & Claude Team Realtors](#)

---

## Infos d'ACS

### 1. Planification et patrimoine:

- ACS a soumis des commentaires sur le projet immobilier au 2 Robinson ainsi que les résultats du sondage communautaire. Vous trouverez ces résultats et les commentaires sur <https://ash-acs.ca/community-survey-2-robinson-avenue/>.
- ACS a reçu de commentaires supplémentaires de la part des planificateurs de la ville relatifs au nouveau plan secondaire qui inclut maintenant la Côte-de-Sable, auxquels ACS a répondu. Vous trouverez les commentaires de l'ACS à l'adresse <https://ash-acs.ca/wp-content/uploads/2021/03/New-Official-Plan-follow-up-question-responses-Sandy-Hill.pdf>.
- La Ville a reçu une demande pour ajouter 8 appartements dans le bâtiment existant au 4, chemin Range. ACS a commenté ce projet immobilier qui sera soumis au comité de planification pour approbation le 25 mars.
- La Ville sollicite les commentaires des résidents car elle envisage une taxe sur les logements d'habitation vacants. Cette mesure permettrait à la Ville de redresser la situation actuelle selon laquelle des logements abordables sont achetés pour être réaménagés, des locataires sont évincés et, par la suite, le bâtiment est laissé à l'abandon et détérioration sur une période de 2 à 10 ans - jusqu'à ce que le «marché» soit «mûr» pour une nouvelle construction. Visitez le <https://participons.ottawa.ca/ilv> pour compléter le bref sondage. La date limite est le mercredi 31 mars.

### 2. Le Groupe Arbres et Verdissement d'ACS s'attaque aux plantes envahissantes

Au printemps 2021, le groupe arbre et verdissement d'ACS entreprendra une nouvelle initiative axée sur la renouée du Japon, une plante envahissante établie à plusieurs endroits le long de la rivière Rideau. Si elle n'est pas contrôlée, celle-ci peut former des peuplements denses et purs, à l'exclusion de toute

autre vie végétale. Si vous souhaitez aider, veuillez envoyer un courriel à [sandyhilltreegroup@gmail.com](mailto:sandyhilltreegroup@gmail.com). Pour plus d'informations, voir <https://ash-acs.ca/ash-tree-and-greening-group-tackles-japanese-knotweed/>

### 3. À ajouter à vos calendriers! AG d'ACS le 27 mai 2021

Pour tous les résidents de la Côte-de-Sable, membre d'ACS ou non. Voici le moment que le Conseil de votre association communautaire vous rend compte. En plus ... des élections – présentez-vous comme directeur au sein du Conseil!

### 4. Nos remerciements du mois :



Etes-vous passés devant l'ambassade du Royaume du Maroc, au 38 chemin Range dernièrement? Au cours de la dernière année, le bâtiment a été entièrement rénové tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. L'extérieur a été transformé. L'entrée principale est spectaculaire avec sa porte d'entrée magnifiquement conçue et ses marches carrelées (voir l'image ci-dessous). Nous tenons à remercier les responsables de l'ambassade d'avoir investi pour l'embellissement de notre communauté et de maintenir sa propriété selon des normes aussi élevées.

Nous tenons également à remercier les gardiens de la patinoire de Sandy Hill qui ont entretenu la patinoire avec tant de fidélité procurant ainsi beaucoup de plaisir à la communauté en ces temps difficiles. Si vous avez loupé la vidéo publiée par les gardiens, vous pouvez la visionner sur <https://twitter.com/sandyhillodr?lang=en>.

### Les infos pertinentes au quartier

#### 5. Mises à jour du vaccin COVID-19:

Résidents âgés de 70 ans et plus dans les communautés urbaines prioritaires :

**La Côte-de-Sable est désormais considéré comme un quartier prioritaire.**

Les rendez-vous aux cliniques éphémères de la Ville d'Ottawa dans les quartiers prioritaires continuent d'être disponibles. Si vous êtes âgé de 70 ans ou plus (né en 1951 ou avant) vous pouvez prendre rendez-vous dans une clinique éphémère à proximité.

Appelez le 613-691-5505 pour confirmer votre admissibilité et prendre rendez-vous.

Bénéficiaires adultes de soins à domicile chroniques partout à Ottawa :

Si vous êtes un adulte recevant des soins chroniques à domicile n'importe où dans la ville d'Ottawa, vous pouvez maintenant prendre rendez-vous dans une clinique de vaccination COVID. Appelez le 613-691-5505 pour confirmer votre admissibilité et prendre rendez-vous.





Les visites sans réservation ne seront acceptées à aucun endroit. Veuillez réserver votre rendez-vous à l'avance.

Transport: Des aménagements seront faits pour les résidents qui ont besoin d'aide pour l'accessibilité et tous les emplacements des cliniques sont accessibles. Les utilisateurs de Para Transpo peuvent réserver un trajet jusqu'à la clinique via la ligne de réservation de voyage de vaccination COVID-19 au 613-842-3600. Si Para Transpo n'est pas disponible pour vous, vous pouvez demander un trajet vers et depuis la clinique via Ottawa Community Transportation après avoir pris votre rendez-vous. Si vous n'avez pas d'accès en ligne, veuillez contacter le 211.

Visitez <https://ottawa.ca/fr> ou <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/index.aspx> pour en savoir plus sur le plan de distribution des vaccins à Ottawa.

## **6. Recevez les mises à jour du vaccin COVID-19 dans votre boîte courriel :**

Pour faciliter l'accès aux renseignements reliés à la vaccination, la Ville d'Ottawa a mis sur pied un abonnement électronique à la mise à jour sur l'état de la vaccination COVID-19. [Inscrivez-vous dès aujourd'hui](#) et recevez à votre adresse courriel les plus récentes mises à jour sur la distribution des vaccins en ville, incluant un tour d'horizon hebdomadaire résumant les points saillants sur le COVID-19 et les vaccins, tous les vendredis.

Tous les résidents, incluant ceux qui ne sont pas encore éligibles au vaccin, sont invités à s'inscrire à l'abonnement lequel vous maintiendra à jour sur ce qui suit:

- qui est éligible au vaccin
- où se déroulent les cliniques
- comment et quand vous pouvez prendre rendez-vous
- les derniers développements sur les vaccins

Pour vous inscrire au cyber abonnement, assurez-vous de sélectionner le premier item, soit « Mises à jour du vaccin COVID-19 ».

Pour de plus amples renseignements, visitez [la page sur la distribution des vaccins](#) de la ville et consultez notre page FAQ pour connaître les réponses aux questions fréquemment posées par les résidents. Pour en savoir plus sur les programmes et services de la Ville, visitez <https://ottawa.ca/fr> ou composez le 3-1-1 (ATS: 613-580-2401). Vous pouvez également vous brancher avec nous via [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#)

## **7. Équipe d'intervention communautaire de la Côte-de-Sable :**

L'équipe d'intervention communautaire de la Côte-de-Sable continue de venir en aide à nos voisins craintifs de s'aventurer loin de chez eux ou dans les magasins. Des dizaines de résidents de la Côte-de-Sable se sont portés volontaires pour faire des courses, la cueillette et livraison de l'épicerie, promener des animaux de compagnie. Ils sont aussi disponibles pour placer des appels téléphoniques amicaux à ceux qui se sentent isolés. N'hésitez pas à nous joindre si vous avez des questions ou besoin d'aide : au 613-454-5633 ou [sandyhillcovid19@gmail.com](mailto:sandyhillcovid19@gmail.com).



## **8. Centre de dépistage COVID dans la Côte-de-Sable :**

Le centre de santé communautaire du Centre-ville, celui de la Côte-de-Sable, ainsi que le Centre Somerset Ouest offrent désormais des tests pour le dépistage du COVID-19 aux membres de la communauté du centre-ville d'Ottawa. Ces trois centres de santé communautaire (CSC) serviront prioritairement les personnes éprouvant des difficultés à accéder aux autres sites de test du COVID-19 dans la ville, que ce soit en raison de barrières linguistiques ou d'accessibilité. Pour plus d'informations sur les tests de dépistage CSC, consultez le <https://www.ottawatestingupdate.ca/fr> .

## **9. La société de la démence d'Ottawa et du comté de Renfrew :**

L'Institut canadien d'information sur la santé rapporte que les soignants non rémunérés auprès de personnes atteintes de démence sont plus susceptibles (45%) de souffrir de détresse que les soignants d'autres personnes âgées (26%). L'organisme de soutien à la démence d'Ottawa et du comté de Renfrew reçoit de nombreux appels de personnes en détresse qui s'occupent de personnes ayant des troubles de mémoire. Cet organisme peut vous aider.

Leurs programmes et services GRATUITS comprennent:

1. Établissez une connexion, faites une pause. Nous connectons les personnes ayant des problèmes de mémoire avec un bénévole formé par téléphone ou par chat vidéo. Il existe également un programme en personne pour les personnes profondément isolées et dépourvues de capacités techniques. L'option virtuelle / téléphone a été très bien accueillie par nos matches. Pour plus d'informations, voir: <https://dementiahelp.ca/programs-services/make-a-connection-take-a-break/>
2. Apprentissage en ligne / virtuel, possibilités de loisirs et groupes de soutien. Pour en savoir plus, consultez: <https://dementiahelp.ca/virtual-and-remote-program>.
3. Vous mettre en contact avec un coach en démence, qui peut vous écouter, vous offrir un soutien individuel et des stratégies d'adaptation. Pour en savoir plus, visitez: <https://dementiahelp.ca/programs-services/dementia-care-coach/> ou [info@dsorc.ca](mailto:info@dsorc.ca), ou 1.888.889.6002. L'accès à tous les programmes et à l'assistance est aussi simple que placer un appel téléphonique, transmettre un e-mail ou compléter un formulaire de référence en ligne.

## **10. Qu'est-ce qui est disponible en ROUGE au Centre sportif Rideau?**

Nous sommes peut-être de retour dans la zone rouge à cause du COVID, mais le Centre sportif Rideau est ouvert et a ajusté son protocole pour répondre aux exigences de la zone rouge. Vous pouvez toujours profiter de nombreuses activités, notamment: cours de yoga et de fitness (en ligne et en personne), location de courts de tennis à l'heure, salle de sport sans rendez-vous. Vous pouvez également découvrir la cuisine du The Bridge Public House à l'intérieur comme à l'extérieur, sur les patios couverts chauffés, près d'un foyer, ou encore ses plats à emporter. Visitez le <https://www.rideausportscentre.com/activities/whats-open-at-rsc-right-now/> pour en savoir plus. Chacun de nous devrait se faire un point d'honneur de chercher à soutenir nos entreprises locales en ces temps difficiles.

## **11. Respirez et soyez Yoga en ligne à la Côte-de-Sable**



Jo-Ann Oosterman est une résidente de longue date de la Côte-de-Sable et monitrice de yoga expérimentée. Ses leçons de yoga vous invitent à explorer le lien entre votre respiration, votre corps et votre façon de bouger. L'accent est toujours mis sur ce que vous pouvez faire, plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas. Vous apprendrez à vous ouvrir, à vous allonger et à vous renforcer, et vous apprendrez à devenir plus présent, tant sur votre tapis yoga qu'en dehors. Les cours virtuels ont lieu les mardis et jeudis matins, de 10 h à 11 h 15, au coût de 80 \$ pour 8 cours ou 12 \$ sans rendez-vous. Le premier cours est GRATUIT!

Si vous souhaitez faire l'essai d'un cours de yoga avec Jo-Ann, veuillez la contacter au 613-231-1073 ou à [jo.oosterman@gmail.com](mailto:jo.oosterman@gmail.com)

## **12. Arbres gratuits :**

Il reste 10 arbres gratuits, offerts aux résidents pour être plantés à l'avant de leur propriété, afin d'augmenter le couvert forestier de nos rues. Si vous êtes intéressé à obtenir un arbre gratuit, veuillez communiquer avec le bureau du conseiller à [Mathieu.Fleury@ottawa.ca](mailto:Mathieu.Fleury@ottawa.ca).

## **13. Livre - jeu sur l'énergie renouvelable :**

West Kootenay EcoSociety est un organisme communautaire sans but lucratif qui rassemble les résidents locaux pour protéger l'environnement naturel tout en bâtissant des communautés justes, équitables, saines et vivables dans la région de West Kootenay. Cette organisation a mis au point un manuel et une boîte à outils pour les personnes qui veulent faire une différence dans leur propre arrière-cour: leurs villes, leurs communautés. Si vous êtes intéressé, visitez <https://www.ecosociety.ca/campaign/renewable-energy-playbook/>

## **14. Vétilles de la Côte-de-Sable:**

Le saviez-vous? Les premiers matchs de hockey organisé à Ottawa se sont disputés à la Côte de Sable au Rideau Skating and Curling Club en 1889. Le Club se trouvait à l'époque à l'angle des rues Laurier et Waller où se dresse actuellement l'édifice des arts de l'Université d'Ottawa. Le Ottawa Hockey Club a joué ses premières saisons ici, avant de déménager vers une plus grande patinoire, pour éventuellement être connu sous le nom des Sénateurs d'Ottawa. Vous pouvez en apprendre plus sur l'histoire de la Côte de sable à [history.ash-acs.ca](http://history.ash-acs.ca).

## **Événements locaux**

### **15. Écologie Ottawa - Événement virtuel sur l'économie des beignets:**

L'économie du Doughnut est un nouveau modèle de planification susceptible d'ouvrir la voie à une ville prospère, respectueuse du bien-être de ses habitants et de la planète. Écologie Ottawa et d'autres organisations partenaires organisent « Un doughnut peut-il sauver Ottawa? » le mercredi 31 mars de 12h à 13h30. Cette initiative arrive à point nommé, à un moment où la Ville met à jour son plan officiel. Pour de plus amples renseignements ou pour vous inscrire, visitez [Écologie Ottawa](http://EcologieOttawa).

## 16. Campagne du grand ménage de printemps 2021 de la Capitale – parc Strathcona:

La campagne municipale du grand ménage de printemps 2021 de la Capitale se déroulera du 15 avril au 15 mai 2021. Voilà une merveilleuse façon pour les voisins, la famille et les amis de travailler ensemble et de nettoyer leur quartier ou immeuble individuel. Vous pouvez inscrire votre projet de nettoyage en appelant le 3 1 1 ou à <https://ottawa.ca/fr/formulaire-dinscription-au-grand-menage-de-la-capitale> ou encore choisissez une date durant la campagne pour nettoyer!

Comme vous le savez peut-être, l'équipe Molly & Claude a adopté le parc Strathcona.

Ils participeront à l'initiative Le Grand ménage de la capitale dans le parc le 1 mai (ou le 2 mai en cas de pluie le 1er), de 10h à 16h. Évidemment ils auront besoin d'aide pour nettoyer le parc. La ville nous fournira l'équipement nécessaire, cependant, si vous avez un râteau ou un ramasse-déchets favori n'hésitez surtout pas à l'apporter. Prière de confirmer votre présence par courriel à [claudio@claudiojobin.com](mailto:claudio@claudiojobin.com) ou par texte au 613.804.7979.

Si entre temps vous vous trouvez dans le parc et voyez des déchets, n'hésitez pas à les ramasser, et, question d'embellir le quartier, gardez l'œil ouvert sur les déchets qui pourraient traîner à la ronde.

Molly, Claude et Shirley ont hâte de vous voir dans le parc.

## 17. Programme de don d'arbres:

Écologie Ottawa, dont le mandat est de verdir la ville d'Ottawa, planifie son programme de cadeaux d'arbres 2021. 15 000 semis d'arbres sont à donner. Si vous êtes intéressé par le programme, visitez <https://ecologyottawa.ca/campaigns/living-city/tree-ottawa/>

---

### Entreprises commanditaires



[Molly & Claude Team Realtors](#)

---

*If you no longer wish to receive email updates from ASH, then please respond to this message and we will promptly remove you from the distribution list. You will still receive email reminders regarding the Annual General Meeting and overdue memberships.*

*Si vous ne souhaitez plus recevoir de mises à jour via courriel d'Action Côte-de-Sable, s'il vous plaît répondre à ce message et nous vous retirerons rapidement de la liste de distribution. Par contre, vous recevrez tout de même des rappels par courriel concernant l'assemblée générale annuelle et des frais d'adhésion en souffrance.*