

Kanata Courier

Date : January 19, 2007

Page : 6

EDITORIAL

Your health comes down to your everyday choices

We could learn a lot from Doris Walton.

This coming week, the Kanata woman will turn 100; a lengthy lifetime she never expected, but still enjoys. Flip the TV channel to a Senators game and you'll grab the attention of what may be the team's most senior fan.

Daniel Alfredsson – if you're reading this – you should know that Walton roots for you the most.

While Walton may not be up to strapping on a pair of skates, she says she played the sport as a youngster, and that leads to a nice segue into another story in this week's edition of the

Kourier-Standard.

Students at Roger Saint-Denis elementary school put on a show for their peers this week, demonstrating some entertaining ways of staying active, healthy and fit. It's a program that will be rolled out to all the other French Catholic schools in eastern Ontario, and gets kids active for 20 minutes every day, on top of any gym classes they may already have.

Walton knows all about doing the right things. You don't celebrate 100 years without taking care of yourself.

In part, Kanata's newest centenarian credits fam-

ily and good food choices for her longevity. She kept active as long as her body has allowed her to do so.

She bowled, skied, and frequently attended card games with a bridge club. She also had a lot of family to keep her going.

In this way, Walton managed to combine a healthy and active lifestyle with a socially rewarding one filled with lots of family and even more love.

It's advice – a life lesson really – that we can all learn from. Our health means more than tracing our family history. Our health really does come down to those personal choices that we

make every day.

All things in moderation. Keep in touch with others, be they friends or family. Keep moving. Stay active. Keep using your brain.

It all matches up with recent advice from the Alzheimer Society – a survey done for that organization shows that Canadians aren't aware of their "brain health." Canadians need to challenge their brains through games or hobbies. We should socialize more, and we need to consider healthy food choices.

Walton has learned all those things during her life, and didn't need to read a survey.

The kids at Roger Saint-Denis are getting a great start, both in terms of muscle versus fat, and brain health too.

Maybe many of the youngsters at the school who walk and play for 20 minutes each day will end up living to a ripe old age too. A hundred years from now, they'll be able to share their advice with yet another healthy generation.

Maybe someday, as the result of programs like the one offered at the Kanata elementary school, living to 100 years old will be considered the norm rather than a fascinating turn of luck.

Le Droit

1/3

Date: JAN 19 2007

Page: 14



Mario BOULIANNE

Téléphone: 613-562-0333

Télécopieur: 613-562-7539

courriel: mboulianne@ledroit.com

Les « chefs » s'affrontent encore

Deux chefs, deux recettes et une bonne cause.

Voilà en quelques mots l'essentiel du Combat des chefs, une activité de financement organisée par l'Amicale des handicapés physiques de l'Outaouais

Les deux chefs, ce sont mon collègue **Denis Gratton** et l'animateur **Daniel Séguin**.

Ces deux gars-là se targuent depuis des années d'avoir le secret de la meilleure sauce à spaghetti. Eh bien, le jeudi 1^{er} février, vous pourrez le constater par vous-même.

Tous deux ont remis leur recette secrète aux étudiants de l'école secondaire du Versant qui cuisineront des litres de ces sauces.

Lors de la première édition de cette compétition culinaire l'an dernier, il a été impossible de départager les deux chefs en herbe. Cette fois, Denis et Daniel ont bien l'intention de faire un maître.

Pour ma part, je pencherais pour la recette de Denis. N'oubliez pas que le chroniqueur du *Droit* a récemment rencontré **Soeur Angèle**. Je le soupçonne de lui avoir soutiré quelques conseils pour bien réussir sa sauce.

Quant à Daniel, j'ai des doutes sur sa réussite. Il fait bien des efforts, le beau Daniel, pour nous faire croire qu'il a des ingrédients secrets qui feront la différence. Mais personnellement, je vous mets en garde: je crois que sa fameuse recette provient des livres de cuisines d'une compagnie de restauration rapide.

Mais, ce sera à vous de juger et loin de moi l'intention d'influencer votre vote. Quoique les conseils de Soeur Angèle valent bien des livres de recettes.

Donc, la soirée débute à 18 h, le 1^{er} février, à l'école secondaire du Versant. J'aurai le plaisir d'animer cette soirée en compagnie de **Sheila Fournier** et de **Martin Grenier**, animateurs à l'émission *Le Retour sur les ondes* de CJRC.

Pour vous joindre à nous, procurez-vous des billets au coût de 12\$ au bureau du *Droit* des Promenades de l'Outaouais, à la station CJRC du 150, rue Edmonton ainsi qu'à l'Amicale au 405, rue Notre-Dame à Gatineau.

Vous pouvez aussi obtenir toutes les informations en composant le 819-663-2999.

En route vers la finale

Depuis le 15 décembre, de jeunes artistes des écoles secondaires de l'Outaouais montent sur scène afin d'impressionner le jury de Secondaire en spectacle.

Ces auditions, qui sont en fait des petits spectacles locaux, ont lieu dans 13 écoles secondaires de l'Outaouais et ont débuté au Collège Saint-Alexandre.

En février, cinq écoles seront visitées par le jury alors que le groupe se déplacera dans sept autres en mars. Cette belle aventure culminera lors des finales régionales qui se tiendront les 13 et 14 avril à la polyvalente Nicolas-Gatineau.

Lors de cette soirée dont la présidence d'honneur est assurée par l'auteur-compositeur-interprète **France Maisonneuve**, on choisira celui ou celle qui représentera l'Outaouais lors de la finale provinciale.

Servantes en spectacle

Le guitariste **Patrice Servant**, connu aussi sous le nom de **Servantes**, montera sur la scène de la Maison de la culture le jeudi 25 janvier.

Il sera accompagné de quatre excellents musiciens soit **Christian St-Louis** à la basse, **Yves Lacoursière** au saxophone, **Réné Fortier** aux percussions

ainsi que **Patrick McCann** à la batterie.

Le guitariste qui donne dans le flamenco jazz vous proposera quelques-unes de ses compositions originales ainsi que des pièces tirées des répertoires cubain et espagnol.

Patrice ajoutera des projections vidéos à sa prestation et le peintre **Jean-François Provost** réserve une grande surprise aux spectateurs.

Gurooves, Stéphane Ka et Ambydex suivront sur scène.

Pour obtenir des billets, composez le 819-243-2525.

Le Droit

Paul expose

Date: JAN 19 2007

Page: 14

2/3

*Paul Roux, auteur de BD hyper-actif. C'est ainsi que la nouvelle exposition du bédéiste et collaborateur du *Droit*, Paul Roux, s'intitule.*

L'exposition aura lieu jusqu'au 2 mars à la galerie de l'Alliance française située au 352, rue MacLaren à Ottawa. Le vernissage se tiendra le mardi 6 février dès 18 h.

Paul compte déjà 28 titres à son palmarès et il a vendu plus de 100 000 albums.

C'est la première exposition de l'artiste depuis 2001. Il a regroupé une quarantaine d'œuvres qui représentent bien son travail des cinq dernières années.

Pour les amateurs de BD, c'est un événement incontournable.

Des retrouvailles

Dans les années quatre-vingt, un groupe de filles de Vanier a formé la Ligue féminine de hockey-balle de Vanier.

Cette ligue comptait plusieurs joueuses des environs d'Ottawa qui s'affrontaient dans des matches amicaux.

Bientôt, le samedi 17 février, une soirée de retrouvailles des anciennes joueuses de cette ligue aura lieu à la salle des Chevaliers de Colomb du chemin McArthur, dans le secteur Vanier.

Toutes les anciennes sont conviées à cette soirée dont tous les profits seront remis à un organisme pour femmes victimes de violence.

Pour obtenir de l'information, on compose le 819-568-7027 (en soirée).



Une belle histoire de dévouement

Lors de la Journée du hockey au Canada, qui se tenait samedi dernier, les équipes canadiennes de la LNH s'affrontaient et le tout a débuté à la Place Banque Scotia avec la rencontre entre le Canadien de Montréal et les Sénateurs. Lors de ces matches, les équipes de la LNH rendaient hommage à des bénévoles qui se dévouent pour notre sport national. Chez-nous, **Stéphane Girard**, entraîneur des Aigles de Gatineau atome BB, a été honoré. L'histoire de Stéphane est peu banale. Pour ses joueurs, ses amis et sa famille, il est un vrai héros obscur, lui qui soutient également son épouse dans son combat contre le cancer. Sur cette photo, on le voit à gauche avec la tête légèrement tournée. Je joins ma voix à celle de tous ses joueurs pour lui dire bravo et merci pour tout ce dévouement.

Le Droit

Date: JAN 19 2007

Page: 14

3/3



Une moto pas comme les autres

Encore une fois, **Sylvain Matte** et **Marc Demers**, de Conception Radikal, on fait parler d'eux lors de la Coupe Canada de motos modifiées. La moto de **Julie Proulx**, modifiée par **Alain Michaud** et l'équipe de Radikal, a remporté la 4^e position au classement général alors qu'ils ont décroché le premier prix pour le Meilleur graphisme. C'est le travail de Zeel Design, champion mondial, qui a été retenu par le jury pour le premier prix de ce concours.



On vous parle d'amour

Le concert bénéfique Parlez-moi d'amour, au profit de la Maison Mathieu-Froment-Savoie, aura lieu le 18 février à l'église Saint-Paul du secteur Aylmer. Lors de ce spectacle, vous pourrez entendre le *Requiem pour Mathieu*, une œuvre composée par **Pierrette Froment-Savoie**, la mère de Mathieu. Les billets sont présentement en vente. Pour en savoir plus, composez le 819-682-3900. Sur la photo, **Jean-François Graillon**, pharmacien et principal partenaire; **Pierrette Froment-Savoie**, **Françoise Boivin**, présidente d'honneur et **Jean-Paul Corriveau**, président du conseil d'administration de la Maison.

Stittsville News

Date : January 16, 2007

Page : 7

Plans for new Catholic school

The new Catholic elementary school in Stittsville is moving ahead on the path to its planned September, 2008 opening.

At its January 9 meeting, the Board of Trustees of the Ottawa-Carleton Catholic School Board were presented with the site plan and floor plan for the new school which is to be built on a 6.5 acre site on the east side of the Stittsville Main Street extension in the new Jackson Trails subdivision north of the Hazeldean Road.

The school will be a repeat design of the one used for the Board's most recent new school, St. Emily Catholic School in South Nepean which has just opened. The school will have four kindergarten rooms, 18 classrooms, an

administration area, a child care facility, a double gymnasium and a library which will open onto the school's computer room.

The site plan for the new school shows the building being located near the Stittsville Main Street frontage so as to provide as large a playground area behind the school as possible. The site plan also shows an area which could be used for a future school addition or for the placement of portable classrooms.

The school will have a bus layby area at the front of the school which will be used as the drop off and pick up area for school buses serving the school. The school's parking lot will be to the north of the school building.

The next step in the

preparations for this new school's opening in September, 2008 will be the establishment of the school's attendance boundaries. This will impact on the attendance boundaries of Stittsville's two existing English Catholic elementary schools, Holy Spirit Catholic School and Guardian Angels Catholic School.

The Board's planning staff has released a consultation document outlining its proposed attendance boundaries for Stittsville's elementary schools. A public consultation meeting to receive input and comment about these proposed attendance boundaries is being held on Wednesday, January 24 at 7:30 p.m. at Holy Spirit Catholic School in Stittsville.

Stittsville News

Date : January 16, 2007

Page : 2

Evacuation of students at Sacred Heart

A bomb threat resulted in the evacuation of students from Sacred Heart Catholic High School in Stittsville last Wednesday morning.

It turned out to be a hoax but school officials, with the advice of police, decided to evacuate the school to conduct a search for the bomb package.

It all started when a bomb threat was called in to the school. School officials contacted the police and implemented a classroom lockdown procedure

for safety purposes.

However, when the police arrived and assessed the situation, it was decided to evacuate the school. It turns out that besides a call to the school, there had also been a similar bomb threat call made to 9-1-1. This heightened the level of concern and thus a decision was made to evacuate the school to conduct a search for the bomb package. The students were evaluated to the nearby Goulbourn Recreation Complex as

detailed in the school's emergency response plan for such situations.

The search determined that all was clear as no evidence of a bomb package was found. Students were then returned to classes in the building.

"The school has an emergency response plan for such situations and it worked well in this instance to deal with the situation in a calm, professional manner", Sacred Heart principal Valerie McGillis wrote

in a letter about the incident sent home to parents and guardians last Wednesday.

In addition, students and staff were briefed about the situation.

When the students had returned to the building, though, smoke was spotted coming from a vent shaft. It turned out to be smoke coming from a heat pump near the school's chemistry lab. The Ottawa Fire Service had to be called to the school to investigate this situation.

Stittsville News

Date : January 16, 2007

Page : 2

Evacuation of students at Sacred Heart

A bomb threat resulted in the evacuation of students from Sacred Heart Catholic High School in Stittsville last Wednesday morning.

It turned out to be a hoax but school officials, with the advice of police, decided to evacuate the school to conduct a search for the bomb package.

It all started when a bomb threat was called in to the school. School officials contacted the police and implemented a classroom lockdown procedure

for safety purposes.

However, when the police arrived and assessed the situation, it was decided to evacuate the school. It turns out that besides a call to the school, there had also been a similar bomb threat call made to 9-1-1. This heightened the level of concern and thus a decision was made to evacuate the school to conduct a search for the bomb package. The students were evaluated to the nearby Goulbourn Recreation Complex as

detailed in the school's emergency response plan for such situations.

The search determined that all was clear as no evidence of a bomb package was found. Students were then returned to classes in the building.

"The school has an emergency response plan for such situations and it worked well in this instance to deal with the situation in a calm, professional manner", Sacred Heart principal Valerie McGillis wrote

in a letter about the incident sent home to parents and guardians last Wednesday.

In addition, students and staff were briefed about the situation.

When the students had returned to the building, though, smoke was spotted coming from a vent shaft. It turned out to be smoke coming from a heat pump near the school's chemistry lab. The Ottawa Fire Service had to be called to the school to investigate this situation.

Juste pour rire exportera les *Têtes à claques* dans le monde

Presse Canadienne - MONTRÉAL

Juste pour rire a obtenu le droit de vendre les clips des *Têtes à claques* à des télédiffuseurs, à l'extérieur du Canada et de la France.

L'organisation montréalaise dirigée par Gilbert Rozon a confirmé hier l'information d'un quotidien montréalais voulant qu'un accord soit intervenu peu avant les Fêtes avec le créateur des *Têtes à claques*, Michel Beaudet.

Le groupe Rozon a demandé à M. Beaudet de développer une capsule en anglais pour la télévision.

Juste pour rire a indiqué qu'il y aura un point de presse dans quelques semaines pour officialiser l'entente.

Lancé en août dernier, le site web des *Têtes à claques* est rapidement devenu populaire chez les internautes québécois.

AU SOUS-SOL

Michel Beaudet conçoit lui-même les clips dans son sous-sol de Boucherville et prête ses yeux, sa bouche et sa voix aux personnages.

Selon Nathalie Bourdon, qui est en charge du développement et des acquisitions de Juste pour rire, les *Têtes à claques* devraient intéresser certains télédiffuseurs dans le monde entier.

Le produit sera présenté de façon officielle au Marché international des programmes de télévision à Cannes en avril.



Michel Beaudet et ses créations

