



Dressed to kill: Some residents and staff get into the spirit of Halloween in the Clubhouse.

Des résidents et du personnel célèbrent l'Halloween avec enthousiasme au Clubhouse.



We're making a video, soon to be online! Volunteers Christine Mota, David Gobby, and Chris Malazdrewicz worked wonders developing, performing and recording the project. Oscars all around! Many thanks for the funding provided by the Assistance and Referral Centre (ARC).

Get your Our Harbour Christmas cards at Taylor's department store, 556 Victoria in St. Lambert on the main floor, and at Photo René on the 3rd floor. These blank cards, featuring 3 of local artist Lyn Scott's Christmas-themed paintings, come in packs of 8. All profits directly support Our Harbour residents.



Procurez-vous vos cartes de Noël Our Harbour au grand magasin Taylor's, 556 Victoria à Saint-Lambert au rez-de-chaussée, et à Photo René au 3e étage. Ces cartes vierges, mettant en vedette les peintures sur le thème de Noël de l'artiste locale Lyn Scott, sont livrées par paquets de 8. Tous les bénéfices soutiennent directement les résidents du Havre.



Resident artwork on display during the "Homelessness: Beyond Appearances" vernissage in the Clubhouse

Lesley Régnier, Susan Kerwin-Boudreau, Peter Woodruff and Dolly Shinhat made this Newsletter possible.

440, Notre Dame avenue, Saint-Lambert, QC JAP 2K4 450 671-9160

info@ourharbour.org
visit: ourharbour.org
facebook.com/ourharbour



A haven for people living with mental illness Registered Charity 87723 1803 RR0001 N° d'enregistrement

The Writing Club

The writing club was started because writing has always been a passion of mine. Writing's a form of self-expression that can be deeply personal, insightful, therapeutic but also, it can bring people together when shared with others. The themes and genres of my writing prompts change frequently and the residents rise to the challenge in beautiful ways. There is a lot of laughter and many smiles but also sentimental moments.

There was a touching moment during one session when the prompt was, "If you could have any superpower what would it be and why?" and a resident wrote "The ability to travel through time and see my family that's passed away". Everyone silently nodded and then someone mentioned how much they missed their mom who passed away last year and that started a really heartwarming conversation. There were tears and the residents supported each other and made plans to hang out more because as our motto says, "We are a family and we are never alone"

Lately, the writing club has been meeting informally. I hope to make it a more regular occurrence in the coming months because our residents have so much talent and so much to share with us if we take the time to listen. It's been such a privilege to be a part of it all and to watch their growth.

Tanya Angelo, Assistant Coordinator



Le club d'écriture

Le club d'écriture a été créé parce que l'écriture a toujours été une de mes passions. L'écriture est une forme d'expression de soi qui peut être profondément personnelle, perspicace, thérapeutique, mais aussi, elle peut rassembler les gens lorsqu'elle est partagée avec d'autres. Les thèmes et les genres de mes incitations à l'écriture changent fréquemment et les résidents relèvent le défi de manière magnifique. Il y a beaucoup de rires et de sourires mais aussi des moments sentimentaux. Il y a eu un moment émouvant au cours d'une session lorsque l'invite était : « Si vous pouviez avoir un super pouvoir, quel serait-il et pourquoi ? » et un résident a écrit « La capacité de voyager dans le temps et de voir ma famille décédée ».

Tout le monde a acquiescé en silence, puis quelqu'un a mentionné à quel point leur mère qui est décédée l'année dernière leur manquait et cela a déclenché une conversation vraiment réconfortante. Il y a eu des larmes et les résidents se sont soutenus et ont prévu de passer plus de temps parce que, comme le dit notre devise, « Nous sommes une famille et nous ne sommes jamais seuls ».

Dernièrement, le club d'écriture s'est réuni de manière informelle. J'espère en faire un événement plus régulier dans les mois à venir car nos résidents ont tellement de talent et tellement de choses à partager avec nous si nous prenons le temps d'écouter. Ce fut un tel privilège de faire partie de tout cela et de voir leur croissance.

Tanya Angelo, Coordinatrice adjointe

Top tips for dealing with challenging times

1. Think positive. Positive thoughts will bring forth pleasant results.
2. Walking, even if only 10-15 minutes every day is very important for both physical and psychological health.
3. Don't isolate yourself. It is very important to socialize with other people.
4. Think about the things in life that make you happy.
5. To avoid anxiety, don't think about the future events that could happen; instead concentrate on the present.
6. Treat yourself, from time to time with a nice meal at your favourite restaurant.
7. Always keep in mind that it is the little and simple things in life that really count – not the rich and elaborate things.
8. It is very nice and lovely to go to your local library and look at magazines and books because it does give a very peaceful feeling.

AU, Resident

Tanya Prompts, Residents Respond: Describe your ideal Christmas:

- The best Christmas was when I was a small child living on the second floor of my grand mother's triplex. I'm half Italian from my mothers' side and as you well know Italians love to cook and eat. Every Christmas was a treat. Good food, good family that's what Christmas is all about. –JSC
- My best Christmas ever was a country Christmas on the farm with my grandparents. They had a lovely farmhouse with a barn full of horses, pigs and sheep. All my aunts, uncles and cousins were there and my mother and sisters would drive down from the city. We had turkey with all the trimmings and then my cousins and I would go upstairs and play with our toys that we opened on Christmas eve. I got to sit on a bull with my grandpa beside me. Good thing he was a tame bull. Then we'd go to my aunt's place and they had a miniature house with miniature antique furniture and an oil lamp. We used to love to play house in there and we would have tea parties. Then we'd wake up on Christmas morning and see the fresh snow on the ground and in the trees as we sat down to a full English breakfast with bacon, eggs, hash browns, pancakes and French toast. –MF
- A little white snow on the ground. Nice Christmas lights on the streets. Listening to Christmas songs. A nice Christmas party and eating delicious Christmas food with the Our Harbour residents. Helping decorate the Christmas tree. Doing Christmas art at the Our Harbour Clubhouse. Calling Our Harbour volunteers and wishing them a happy holiday season. –AU

Describe the perfect day:

- Mountainscapes in Alberta, fishy burgundy flog chairs. A Guinness in my hands. Smoke flying out of the clear blue water. Swamp green Alberta spruce trees. The Alps scoping the calm blue shine water. –KW
- A day at my Nonna's house. She would treat us with all the good home-made stuff, and pastries, and she would make us feel at home. You could go to her house and it would smell very good and she had couches and a very good tv and a big kitchen table. She would have everything to drink and if you were undecided she would give you anything. When we are about to leave she would give us a care package of goodies. I miss her. –CM

Resident's advice corner:

Top Tip for hard times:

Everybody has gone through hard times. It's part of life, it's part of growing up. My mother once told me before passing away, "Follow your passions and don't look back". That's the best advice I can give. Get busy living or get busy dying. –JSC

SLUC Youth Drop-in

Following on a well-received Open House for Saint-Lambert United Church (SLUC) youth 13+, the Our Harbour Clubhouse will host the SLUC Youth Drop-in every other Friday. This safe, welcoming space encourages friendly hanging out through fun activities such as art, pool, foosball and other games. We look forward to the extension of this pilot project and strengthening the partnership between SLUC and Our Harbour. Thanks to Dawn Moore and the Reverend Jennifer Mountain for bringing this idea to fruition! Dolly Shinhat, DG



Did you know that ...?

Between 2016 and 2026 it is estimated that Canadian Baby Boomers will be transmitting at least 700 billion dollars to the next generation. Imagine the potential for social good if even a small percentage of this money was destined for the charity of your choice!

Our Harbour joins the Will Power campaign

You have already heard that, through the Will Power campaign, Our Harbour has joined forces with over 500 charities, financial advisors and legal professionals from across Canada to show Canadians how they can support both their loved ones AND their chosen cause.

As a donor to Our Harbour, you have shown that you are dedicated to improving the lives of those marginalized by mental illness. Our English and French Will Power web pages provide information, resources and tools to help you expand your generosity through estate planning. You will see that leaving just 1% of your estate can reduce taxes and help enrich the lives of our residents into the future. No gift is too small and can make a bigger difference than you ever thought possible.

Thinking about writing or updating your will? We are planning a session with a professional in the new year to answer your questions. In the meantime, please contact our DG Dolly Shinhat at dg@ourharbour.org if you have any questions about the Will Power campaign.

Be a part of this powerful movement for social change. It's truly a win-win situation.

As soon as we can gather...

It is hard to believe it's been two long years... since our last in-person get-together with Our Harbour volunteers and friends! You may recall our very successful Expressions of Gratitude 5 à 7 event we hosted in November 2019, where we auctioned a series of beautiful paintings donated by local artist Judy Csukly. Since then, Our Harbour has been gifted another art windfall. Renowned Canadian artist and St. Lambert resident Nancy Cousins-Viau has donated her exclusive collection of landscapes. This limited series includes scenes of the four seasons - so there is something to please every palate! As soon as we can safely gather, we are planning a follow-up event. To top it off, another beautiful quilt has been donated by the Mosaic/que Quilters group as well as a high-end coffee machine, both of which will be raffled during our event. So please stay tuned - the Fundraising Committee is planning some fun times ahead. SKB, Board Member



Chantal Thibodeau (left) and Louise Miller (right) hold this lovely quilt generously donated by the Mosaic/que Quilters.

Chantal Thibodeau (à gauche) et Louise Miller (à droite) tiennent cette belle courtépointe généreusement donnée par les Courtépointières Mosaic/que.



Two fine examples of paintings donated by Nancy Cousins-Viau. Deux beaux exemples de tableaux donnés par Nancy Cousins-Viau.

Dès que nous pourrons nous rassembler...

Il est difficile de croire que cela fait deux longues années depuis notre dernière rencontre en personne avec les bénévoles et amis du Havre! Vous vous souvenez peut-être de notre événement « Expressions of Gratitude » 5 à 7 très réussi que nous avons organisé en novembre 2019, où nous avons mis au enchères une série de magnifiques peintures offertes par l'artiste locale Judy Csukly. Depuis lors, Le Havre a été doté d'une autre œuvre artistique. Artiste canadienne de renom et résidente de Saint-Lambert, Nancy Cousins-Viau a fait don de sa collection exclusive de paysages. Cette série limitée comprend des scènes des quatre saisons - il y en a donc pour tous les palais! Dès que nous pourrons nous rassembler en toute sécurité, nous prévoyons un autre événement de suivi. Pour couronner le tout, une autre belle courtépointe a été offerte par le groupe Mosaic/que Quilters ainsi qu'une machine à café Nespresso haut de gamme, qui seront toutes deux tirées au sort lors de notre événement. Alors s'il vous plaît restez à l'écoute - le comité de collecte de fonds prévoit des moments amusants à venir. SKB, Membre du CA



Comings and Goings: Former stagiaire Tanya Angelo (right), recently replaced Chloë Lévesque (left) as Assistant Coordinator. Happily, Chloë plans to stay connected to Our Harbour as she moves on in her career. Here they are seen holding gift cards for resident artists at the "Homelessness: Beyond Appearances" vernissage. L'ancienne stagiaire Tanya Angelo (à droite), a récemment remplacé Chloë Lévesque (à gauche) à titre de coordinatrice adjointe. Heureusement, Chloë prévoit rester en contact avec Le Havre alors qu'elle avance dans sa carrière.

La Nuit des sans-abri: Our Harbour helps raise awareness about homelessness

On October 15th, Our Harbour hosted a vernissage on the theme of "Homelessness: Beyond Appearances", one of several events and activities held on that day to mark La Nuit des sans-abri. The event was sponsored by Réseau Solidarité Itinérance du Québec (RSIQ) and Table itinérance Rive Sud (TIRS).

Our Harbour's first appearance in this long-running province-wide event featured 17 pieces of fine artwork produced by seven of our residents over the past few months during our bi-monthly Art Studio.* RSIQ contributed \$500 toward prizes, shared among the Our Harbour artists in the form of gift cards to a variety of stores and restaurants, while TIRS provided \$250 for refreshments and decoration that evening. Thank you!

Several representatives from both the RSIQ and TIRS joined us, including Community Organizers Alain Bernier (RSIQ) and Nathalie Couture (CISSS-MC) as well as Hélène Bordeleau (TIRS) and Gilles Beauregard, TIRS Executive Director. Many thanks to Boromir Vallée Dore, RSIQ Community Organizer, who was instrumental in making this event happen. Our visitors were impressed by the community spirit and warm welcome from residents, volunteers and the team. They loved the Clubhouse and, of course, the art!

Some of these pieces will be featured in upcoming RSIQ publications, recognizing the residents' work and raising the profile of Our Harbour's mission and services. A big thank you to Jody Ceccarelli and the Our Harbour cooking group for the delicious refreshments and to the many volunteers who came to visit the exhibit and show their support. Hats off to team members Chloë Lévesque, Tanya Angelo and Ema Gonzalez-Thomas for bringing everything together for Our Harbour's first-time participation in this community event! Bravo team!

*Sincere thanks to the Assistance and Referral Centre (ARC) for their continued, generous funding for the bi-monthly Our Harbour Art Studio. Dolly Shinhat, DG

La Nuit des sans-abri : sensibiliser à l'itinérance dans notre communauté

Le 15 octobre, le Havre a organisé un vernissage sur le thème « L'itinérance : au-delà des apparences », l'un des nombreux événements et activités organisés ce jour-là pour souligner La Nuit des sans-abri. L'événement était parrainé par le Réseau Solidarité Itinérance du Québec (RSIQ) et Table itinérance Rive Sud (TIRS).

Il s'agit de la 23e édition de cet événement à Longueuil, mais l'événement sensibilise à l'itinérance au Québec depuis 32 ans. C'est la première fois que Le Havre participe et nous prévoyons de continuer à participer à cet important événement annuel de sensibilisation. Le RSIQ a versé 500 \$ en prix, partagés entre les artistes de Le Havre sous forme de cartes-cadeaux à divers magasins et restaurants et la décoration de soir-là. Merci!

Plusieurs représentants du RSIQ et du TIRS se sont joints à nous, dont les organisateurs communautaires Alain Bernier (RSIQ) et Nathalie Couture (CISSS-MC) ainsi que Hélène Bordeleau (TIRS) et Gilles Beauregard, directeur général de TIRS. Un grand merci à Boromir Vallée Dore, organisateur communautaire du RSIQ, qui a contribué à la réalisation de cet événement. Nos visiteurs ont été impressionnés par l'esprit communautaire et l'accueil chaleureux des résidents, des bénévoles et de l'équipe. Ils ont adoré le Clubhouse et, bien sûr, l'art!

L'ambiance chaleureuse complétait les belles œuvres d'art produites par les résidents au cours des derniers mois lors de notre Art Studio bimensuel*. Sept résidents ont soumis des œuvres d'art, un total de 17 œuvres au total. Des centaines de cartes-cadeaux ont été remises et tous peuvent être trouvés sur notre site Web à www.ourharbour.org.

L'art sera présenté dans les prochaines publications du RSIQ, reconnaissant le travail des résidents et faisant mieux connaître la mission et les services du Havre.

Un grand merci à Jody Ceccarelli et au groupe de soutien. Le Havre aux délicieux rafraîchissements et aux nombreux bénévoles et aux nombreux bénévoles qui sont venus visiter l'exposition et montrer leur soutien. Chapeau aux membres Chloë Lévesque, Tanya Angelo et Ema Gonzalez-Thomas pour avoir tout réuni pour la première participation de notre organisation à cet événement communautaire! Bravo l'équipe!

* Sincères remerciements au Centre d'assistance et de référence (ARC) pour le financement continu et généreux du bimensuel Le Havre Art Studio. Dolly Shinhat, DG

Saviez-vous que ...?

Entre 2016 et 2026, on estime que les baby-boomers transmettront environ 700 milliards de dollars à la prochaine génération. Imaginez le potentiel de bien social si même un petit pourcentage de cet argent était destiné à l'œuvre caritative de votre choix!

Le Havre rejoint la campagne Will Power Vous avez déjà entendu que, grâce à la campagne Will Power, Le Havre s'est associé à plus de 500 organismes de bienfaisance, conseillers financiers et professionnels du droit de partout au Canada pour montrer aux Canadiens comment ils peuvent soutenir à la fois leurs valeurs et la cause qu'ils ont choisie.

En tant que donateur à Le Havre, vous avez montré que vous êtes déterminé à améliorer la vie des personnes marginalisées par la maladie mentale. Nos pages Web Will Power en anglais et en français fournissent des informations, des ressources et des outils pour vous aider à accroître votre générosité grâce à la planification successorale. Vous verrez que ne laisser que 1% de votre succession peut réduire les impôts et contribuer à enrichir la vie de nos résidents à l'avenir. Aucun cadeau n'est trop petit et peut faire une plus grande différence que vous ne l'auriez jamais cru possible.

Vous songez à rédiger ou à mettre à jour votre testament? Nous prévoyons une séance avec un professionnel dans la nouvelle année pour répondre à vos questions. En attendant, veuillez contacter notre DG Dolly Shinhat à dg@ourharbour.org si vous avez des questions sur la campagne Will Power.

Faites partie de ce puissant mouvement de changement social. C'est vraiment une situation gagnant-gagnant.



Alain Bernier (RSIQ) with staff and residents at the vernissage marking La Nuit des sans-abri.

Alain Bernier (RSIQ) avec le personnel et les résidents au vernissage marquant La Nuit des sans-abri.

et l'accueil chaleureux des résidents, des bénévoles et de l'équipe!