

## Happy Spring Everyone!!!

This spring, Our Harbour is opening **two new apartments** in a duplex. They were very difficult to find, as affordable rental units are scarce, but with a lot of research by **Dolly**, they were finally located. They are airy, light-filled, and in move-in condition.



Of course, an apartment is more than four walls and a roof! Setting-up of apartment 9 (the first floor) involved installing a new washer and dryer (**Tom Haslam-Jones**), assembling beds and putting up curtain rods (**Richard Paxton**), installing furniture (**Bob Ross, Richard Paxton, Neil Bonnema, and Tanya**), repairing donated furniture (**Thomas Stenzel**), ordering new furniture and linens (**Chloë**) and the "fiddly stuff": washing new towels and linens, making up the beds, sorting and washing the dishes, and organizing the kitchen (**Jill Shand and Yours Truly**).

It was a lot of fun for us, and the best of all, we get to do it all over again when the upstairs, apt 10, becomes available soon!

**Petra Dando, Board Member**

## Have you heard of the Painting-of-the-Month?

Once a month, on Our Harbour's Facebook page, we feature an original curated oil "Painting of the Month" by renowned Canadian artist Nancy Cousins-Viau for only \$50.00. This is a unique opportunity for Friends of Our Harbour to beautify your home by purchasing an exclusive gift while supporting our residents! Visit our Facebook page and contact Eric Godin at [eric.godin@ourharbour.org](mailto:eric.godin@ourharbour.org) to reserve your painting and arrange for payment and pick up.



Stay tuned for next month's original oil painting if you missed out on this one or want to add to your collection! **Susan Kerwin-Boudreau, Board**



Lyn, Tanya, Chloë and Susan playing their cards right

## Our Harbour at the St. Lambert United Church (SLUC) Spring Fair

Our Harbour was out and about at the **SLUC Spring Fair** on May 7th - greeting familiar faces and making new friends. The Our Harbour table featured four exceptional floral-themed paintings donated by renowned Canadian artist, Nancy Cousins-Viau. Raffle tickets for the paintings sold well and the four lucky winners left with an original curated oil painting that was perfect for Mother's Day! Beautiful art cards of the four paintings that are suitable for framing also sold well at the Fair. To top it all off, note cards featuring our residents' original artwork were also for sale. All in all, it was a successful *artsy day* for Our Harbour and a wonderful way to reconnect with our friends. **SKB**

## Our Harbour Moves Forward with National Will Power Campaign for Year 2

Last year, Our Harbour was one of over 500 founding partners that helped launch the national **Will Power** campaign. Its goal was to raise awareness that ordinary Canadians have the power to accomplish social good by leaving a gift to charity in their will. The added benefit that ensues is the substantial reduction in estate taxes. The first year of the campaign has been deemed a success: 11% of Canadians know about Will Power and over 130,000 users have visited their website at [www.willpower.ca](http://www.willpower.ca).



In 2022, Our Harbour will once again join forces with this exciting movement. You can expect to hear more about the Will Power campaign from us, as well as on various digital platforms including Facebook, YouTube, and Instagram and in newspapers, TV and radio. Our Harbour's webpage, available in both English and French at [www.willpower.ca/charities/our-harbour-le-havre/](http://www.willpower.ca/charities/our-harbour-le-havre/), showcases our mission, our residents and our community. Our Harbour's webpage truly captures who we are and what we represent. We hope you visit us and tell a friend about us too! **SKB**

Our thanks to writers **Susan Kerwin-Boudreau, Petra Dando, Tanya Angelo, Dolly Shinhat, Marie Muldowney, Eric Godin** and our anonymous resident. **Eric, Lesley Régnier** and **Google** get credit for polishing the translations. **Tanya** supplied most of the photos and **Peter Woodruff** assembled the whole thing.

# our Harbourviews

Spring Newsletter 2022 Bulletin de printemps  
Your support makes a real difference Votre appui fait une différence

## Empathy in Action: This is us!

The Our Harbour video was launched to great fanfare on the occasion of the Canadian Mental Health Association's Mental Health week, May 2 to May 8.

**Empathy in Action** is a theme that resonates throughout our community, from volunteers to funding partners and among staff members, friends and residents. Click on the image above or visit us at [www.ourharbour.org](http://www.ourharbour.org) to view the video. Perhaps you've already seen it on our Facebook page? Please share!



With thanks to the **Assistance and Referral Centre** for their financial investment, and **David Gobby, Christine Mota** and **Chris Malazdrewicz** for their generous, expert assistance. A French version will be available soon.

**Dolly Shinhat, Director-General**

## Bon printemps à tous !!!

Ce printemps, Le Havre ouvre deux nouveaux appartements en duplex. Ils ont été très difficiles à trouver, car les logements locatifs abordables sont rares, mais grâce aux nombreuses recherches de Dolly, ils ont finalement été trouvés. Ils sont aérés, lumineux et prêts à emménager.



prêt pour ces touches finales

Bien sûr, un appartement c'est plus que quatre murs et un toit! L'aménagement de l'apt 9 (au premier étage) a consisté à installer une nouvelle laveuse et sècheuse (**Tom Haslam-Jones**), à assembler des lits et à installer des tringles à rideaux (**Richard Paxton**), installer des meubles (**Bob Ross, Richard Paxton, Neil Bonnema et Tanya**), réparer des meubles donnés (**Thomas Stenzel**), commander de nouveaux meubles et draps (**Chloë**) et les "délicats": laver de nouvelles serviettes et draps, faire les lits, trier et laver la vaisselle et organiser la cuisine (**Jill Shand et moi-même**).

C'était très amusant pour nous, et le meilleur, c'est que nous pouvons tout recommencer lorsque l'apt 10 à l'étage, sera disponible le mois prochain! **Petra Dando**

## A New Resident's Thoughts

*Whether mental illness plays a major or a side role in our existence, we often experience stigma, discrimination and, more often than not, a second place in society. Life has proven to throw curve balls and beautiful surprises to all of us, indifferent of religion, ethnic background, education, or one's health status. Although I choose anonymity, my soul aches to share a moment of sunshine, breaking through the clouds of existence to thank the beautiful souls at Our Harbour for their warmth and kindness. They play a major role behind the curtains to help us, those stigmatized, rebuild our lives whilst asking nothing in return but respect and self-responsibility.*

*In my search for immediate affordable housing, pressured by an emergency timeline, I didn't know what Our Harbour was. Shy, exhausted by a recent curve ball, I moved into one of their recommended apartments expecting nothing but a roof over my head and some fall-apart furniture with a few friendly smiles. As I walked through the door in this lovely South Shore neighbourhood, my eyes flickered in excitement at the pristine apartment, fully packed with all the essentials of starting a new life, in excellent condition, or newly bought. Even the bed was made with love and care for us, these strangers, seeking refuge just like sailboats coming into a harbour in the middle of a stormy night. I could describe for pages all their attention to details and care, closer to a mother taking in her child than a volunteer program staff being there for those with mental illness. It no longer feels as if I'm taking a second place to society, but a first. So, thank you from the bottom of my heart to all those involved in helping us. You create hope and sunshine at a time of need.*

*You broke the clouds and I found home.*

A haven for people living with mental illness

Refuge pour personnes ayant des problèmes de santé mentale

Registered Charity

87723 1803 RR0001

N° d'enregistrement



## More than Just Housing

In the last couple of years, Our Harbour has been focusing on the importance of being a community. We have been helping residents connect with one another by matching people with similar likes and hobbies and helping those budding friendships to flourish. We opened our Clubhouse in response to Covid as a safe way to gather and maintain those important face-to-face interactions during isolating times.

When I joined the team last year, I took community a step further and began calling us a little family. I wanted to emphasize this is a place where everyone had each other's back. No comparing, no jealousy, nor favoritism. Just a safe place where everyone's unique skills and strengths could shine. A place where we all come together for the betterment of each other and ourselves.

It's so heartwarming to drive past residents walking together or sharing a table in a café. A few weeks ago, I got a call from a resident who had locked himself out of his apartment. By the time I arrived to let him in, he was having breakfast with another resident from a different apartment. At Our Harbour, people who would otherwise probably never have met now share meals, play pool, watch movies, or hang out together. That is who we are.

We get phone calls from people looking for cheap housing, just looking for a place to sleep, but, now more than ever, we are so much more than that. We go out of our way to find nice, friendly, people in need who will also be a good fit for our little family. We value the harmony we've worked so hard to create.

With our help, they are learning problem-solving and communication skills, how to compromise, and most importantly, how to ask for help when needed.

By trying new things together, we all venture outside of our comfort zones while expanding our horizons. With this solid foundation, our strong support network, and our newly found good friends, there isn't much we can't accomplish together.

**Tanya Angelo, Coordinator**

### Assemblée générale annuelle

Le 29 juin 2022

Salle commémorative  
Église Unie du Canada  
440 avenue Notre-Dame  
Saint-Lambert

**15 h 00 - Exposition et vente de peintures originales !** Un certain nombre de peintures à l'huile originales de l'artiste canadienne renommée Nancy Cousins Viau seront disponibles à l'achat avant l'AGA. Chaque peinture sera disponible à l'achat pour 50 \$.

**15 h 45 - Période de questions**

**16 h 00 - Réunion**

Nous nous réjouissons de vous accueillir de nouveau **en personne !**

## Pensées d'un nouveau résident

*Lorsque la maladie mentale joue un rôle majeur ou secondaire dans notre existence, nous subissons souvent la stigmatisation, la discrimination et, le plus souvent, une seconde place dans la société. La vie s'est avérée nous réserver des coups durs et de belles surprises à tous, indifférentes à la religion, à l'origine ethnique, à l'éducation ou à l'état de santé. Bien que je choisisse l'anonymat, mon âme brûle de partager un moment de soleil, perceant les nuages de l'existence pour remercier les bonnes âmes du Havre à nous pour leur chaleur et leur gentillesse. Ils jouent un rôle majeur dans l'ombre pour nous aider, nous les stigmatisés, à reconstruire notre vie en ne demandant en retour que le respect et la responsabilité de soi.*

*Dans ma recherche d'un logement abordable immédiat, sous la pression d'un calendrier d'urgence, je ne savais pas ce qu'était Le Havre. Timide, épuisé récemment par un coup dur, j'ai emménagé dans un de leurs appartements recommandés en n'attendant rien d'autre qu'un toit au-dessus de ma tête et des meubles abîmés avec quelques sourires amicaux. En franchissant la porte de ce charmant quartier de la Rive-Sud, mes yeux ont cligné d'excitation devant un appartement immaculé, rempli de tous les éléments essentiels pour commencer une nouvelle vie, tous en excellent état ou flambant neufs. Même le lit a été fait avec amour et soin pour nous, ces étrangers, cherchant refuge comme des voiliers entrant dans un havre au milieu d'une nuit d'orage. Je pourrais décrire pendant des pages toute l'attention qu'ils avaient donnée aux détails et aux soins, plutôt comme une mère prenant en charge son enfant que comme un groupe de bénévoles et de personnel là pour nous, des personnes atteintes de maladie mentale. Je n'ai plus l'impression de prendre une seconde place dans la société, mais une première. Alors, merci du fond de mon cœur à tous ceux qui nous aident. Vous créez de l'espoir et du soleil à un moment où on a besoin.*

*Vous avez brisé les nuages et je me trouve enfin chez moi.*

### Our Harbour Annual General Assembly

June 29, 2022

MEMORIAL HALL

Saint-Lambert United Church

440 Notre-Dame

Saint-Lambert

**3:00 PM Exhibit and sale of original paintings!** A number of original oil paintings by renowned Canadian artist Nancy Cousins Viau will be available for purchase before the AGM. Each painting will be available for purchase for \$50.

**3:45 PM Question Period**

**4:00 PM AGM**

We look forward to welcoming you back **in person!**



Our Harbour resident **Cristina M.** sitting at a table in the **Clubhouse**, with her submission for our **Bell Let's Talk Day** activity called, "Who listens to you".

## Plus qu'un simple logement

Au cours des deux dernières années, Le Havre s'est concentré sur l'importance d'être une communauté. Nous aidons les résidents à se connecter les uns aux autres en jumelant des personnes ayant des goûts et des passe-temps similaires et en aidant ces amitiés naissantes à s'épanouir. Nous avons ouvert notre **Clubhouse** en réponse à Covid comme un moyen sûr de rassembler et de maintenir ces importantes interactions en face à face pendant les périodes d'isolement.

Lorsque j'ai rejoint l'équipe l'année dernière, j'ai poussé la communauté un peu plus loin et j'ai commencé à nous appeler une petite famille. Je voulais souligner que c'est un endroit où tout le monde se soutient. Pas de comparaison, pas de jalousie, ni de favoritisme. Juste un endroit sûr où les compétences et les forces uniques de chacun pourraient briller. Un endroit où nous nous rassemblons tous pour le bien-être les uns des autres et de nous-mêmes.

C'est tellement réconfortant de croiser des résidents qui se promènent ensemble ou qui partagent une table dans un café. Il y a quelques semaines, j'ai reçu un appel d'un résident qui s'était enfermé hors de son appartement.

Au moment où je suis arrivé pour le laisser entrer, il prenait son petit déjeuner avec un autre résident d'un autre appartement. À Le Havre, des gens qui ne se seraient probablement jamais rencontrés autrement partagent maintenant des repas, jouent au billard, regardent des films ou traînent ensemble. C'est qui nous sommes.

Nous recevons des appels téléphoniques de personnes à la recherche d'un logement bon marché, juste un endroit où dormir, mais, maintenant plus que jamais, nous sommes bien plus que cela. Nous nous efforçons de trouver des personnes sympathiques et sympathiques dans le besoin qui conviendront également à notre petite famille. Nous apprécions l'harmonie que nous avons travaillé si dur pour créer.

Avec notre aide, ils acquièrent des compétences en résolution de problèmes et en communication, comment faire des compromis et, surtout, comment demander de l'aide en cas de besoin.

En essayant de nouvelles choses ensemble, nous nous aventurons tous hors de nos zones de confort tout en élargissant nos horizons. Avec cette base solide, notre solide réseau de soutien et nos bons amis nouvellement trouvés, il n'y a pas grand-chose que nous ne pouvons pas accomplir ensemble.

**Tanya Angelo, Coordinatrice**

