

Le texte français se trouve ci-dessous...

Please do not REPLY to this email. Contact us [here](#).



As September arrives, bringing cooler air and the vibrant colors of fall, it's the perfect time to embrace the season and reconnect with our community. Many community recreation activities are starting up, offering wonderful opportunities to stay active, engaged, and connected with friends and meet neighbours. Whether it's walking through crisp autumn leaves, joining a new class, or simply enjoying a chat over coffee, staying active is key to our well-being as we age.

September is full of opportunities to enjoy the season's beauty and stay active. Here are a few more fall activity ideas:

- **Apple Picking:** Visit a nearby orchard for a day of apple picking. It's a fun way to enjoy the harvest season!
- **Bird Watching:** Autumn migration is a fantastic time for bird watching. Grab your binoculars and head to a local nature reserve or park.
- **Community Events:** Look for local fall festivals, farmers' markets, or cultural events to attend.

Or, if indoor activities are more to your liking...

- **Book Clubs:** Join or start a book club focused on fall-themed literature or any genre that interests you. It's a great way to stimulate your mind and enjoy discussions with friends.
- **Craft Workshops:** Take part in fall-themed craft workshops, like pumpkin carving, wreath-making, or knitting. Or try your hand at painting, pottery, knitting, or any other craft that sparks your creativity. Creating something by hand is both relaxing and rewarding.
- **Indoor Exercise Classes:** Most community centers offer indoor exercise classes like tai chi, Pilates, or low-impact aerobics, often geared specifically for seniors.
- **Cooking and Baking:** Host or attend cooking and baking sessions where you can learn new recipes, especially those that celebrate fall flavors like pumpkin, cinnamon, and apples.
- **Music and Dance:** Take part in indoor music sessions, whether it's singing, playing instruments, or dancing. Music is a wonderful way to lift spirits and stay active.

With so many options, there's something for everyone to enjoy this fall. Let's keep moving, stay curious, and savour all that this season has to offer! To

quote the one-and-only Sophia Loren, “There is a fountain of youth: it is your mind, your talents, the creativity you bring to your life and the lives of the people you love. When you learn to tap this source, you will truly have defeated age.” So, get creative, use your mind and maybe learn something new to keep active and stay young!

Finally, to all the grandparents in the group – our grandchildren fill our lives with love and laughter and can also help keep us young! Whether near or far, the bond with our grandchildren is a priceless treasure that fills our hearts and enriches our families – Happy Grandparents Day on September 8!

Welcome new members...

Please give a warm welcome to new members Chantal Paquette, Nicholas Vachon and Ross Hebert, and returning members Estelle Amyot and Wayne Huchuk. Welcome all!



Exciting new partnership!

Canada Post Heritage Club has teamed up with the professionals at [HearingLife](#) to provide the very best hearing care services to all its members. HearingLife and its Network Partners have over 400 clinics across the nation and form the largest network of Hearing Healthcare providers in Canada.

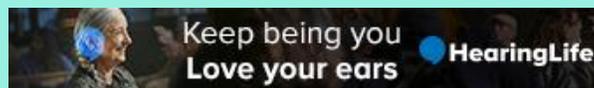
Your membership with the Canada Post Heritage Club makes you and your spouse/partner, children, and parents eligible to receive exclusive benefits, including an EXTRA 10% off the final purchase price of hearing aids and custom noise protection, plus more AIR MILES™ Reward Miles©*

PLUS, you're eligible to register for the HearingLife Advantage Club Pass and receive:

- A FREE Club Pass Card
- Opportunities to collect more Air Miles™ Reward Miles©
- Access to exclusive contests and giveaways

Take Advantage now! Visit [HearingLifeAdvantage.ca/CPHC](#) to request your free Club Pass Card

Have questions? Contact the preferred partner line at 1-888-419-8727.



**Offers not available in Quebec.*

AGM

We had a great AGM meeting with more than 50 members in attendance. We'll provide a full report in the next newsletter. Thank you to the members who took part in the meeting. Your presence and participation at the AGM, at any event for that matter, is what makes our club strong and vibrant. We thrive (and have a lot of fun!) because of the dedication and support from our members.





By-Town chapter 2024 charity support

Your executive is happy to announce the recipients of the chapter's 2024 charity support. This year's recipients, of \$500 each, are:

- [Food Sharing Ottawa](#): nominated by member, and group volunteer, Dennis Jarvis
- [Lanark County Interval House and Community Support](#): nominated by member, and organization volunteer, Martin Stockton

Learn more about each group's work on their websites. Both members expressed their appreciation to the club for enabling them to provide this great support to causes important to them. Another example of how your Heritage Club membership can bring rewards!

Upcoming lunches...

Our October lunch will be held at [Saint-Éloi Café Bistro](#) on Thursday, October 3, beginning at 11:30 a.m. After lunch, if the weather allows, we'll take a walk around Lac Lemay (about 2.5 km, easy to moderate path) to hopefully admire fall's colour palette! Please register your attendance, via [email](#), by September 27.

Our November lunch will be held at [Hometown Sports Grill](#) on Thursday, November 7 at 11:30 a.m. Please [register](#) your attendance by October 30.

As is our tradition, our December lunch will be held on a Santa Letter-writing day, more details to follow in the next newsletter. We will also have details for our holiday gathering in the next newsletter. Stay tuned!

Chapter fundraiser... Just in time for holiday gift-giving!

We have been gifted a few stamp collectibles from Canada Post that the chapter will be raffling off to raise funds for the club. Tickets are \$2.00 each or three for \$5.00. We will be selling tickets at the fall lunches and Santa Letter-writing days. The winning tickets will be drawn on December 20. You can also purchase tickets (though we ask for a minimum of \$10 purchase...) via [email](#) (when you send your email, we'll provide instructions...). All proceeds will be used to support club activities (events, door prizes, charity support, etc.). These frames are perfect gifts for the NHL fan in your life, Canadian music lovers and postal memorabilia collectors. Up for grabs are:

- 1ST PRIZE: A signed and numbered, limited edition, Bobby Orr collection frame... Arguably the NHL's best-ever defensemen, this frame originally sold for \$249 but they are now selling on eBay for upwards of \$700!
- 2ND PRIZE: A limited-edition Tommy Hunter stamp frame, celebrating the music and life of the iconic Canadian country music icon who entertained us in our living rooms for 27 years!
- 3RD PRIZE: 2013 NHL Collectors Album: Written in association with the Hockey Hall of Fame, this richly detailed album is filled with historic images and photos recounting the history of Canada's NHL team jerseys and some of the NHL's most famous trophies, including the Hart Memorial Trophy.
- 4TH PRIZE: A framed watercolour art piece by Bill Slavin from the 1996 book, *Get Started: Stamp Collecting for Canadian Kids*, by Elizabeth MacLeod (author) and Bill Slavin (Illustrator). A beautiful collectible for any postal history buff. This prize comes with a \$25 Tim Horton's gift card! Thank you to member Marilyn Venner for donating the watercolour frame.



That's all for now, enjoy the rest of the month and we hope to see you at a lunch soon! Stay well...

Your By-Town Heritage Club Executive



À l'arrivée du mois de septembre, avec l'air plus frais et les couleurs vives de l'automne, c'est la saison idéale pour renouer avec notre communauté. De nombreuses activités récréatives communautaires sont lancées, offrant de merveilleuses occasions de rester actif, engagé, de rester en contact avec des amis et de rencontrer des voisins. Qu'il s'agisse de marcher dans les feuilles d'automne fraîchement tombées, de joindre une nouvelle classe ou simplement de discuter autour d'un café, la clé de notre bien-être en vieillissant est de rester actif.

Le mois de septembre regorge d'occasions de profiter de la beauté de la saison et de rester actif. Voici quelques autres idées d'activités automnales :

- Cueillette de pommes : Visitez un verger à proximité pour une journée de cueillette de pommes. C'est une façon amusante de profiter de la saison des récoltes !
- Observation des oiseaux : La migration d'automne est une période fantastique pour l'observation des oiseaux. Prenez vos jumelles et dirigez-vous vers une réserve naturelle ou un parc local.
- Événements communautaires : Recherchez des festivals d'automne locaux, des marchés fermiers ou des événements culturels qui vous intéressent.

Ou, si vous préférez les activités intérieures...

- Clubs de lecture : Rejoignez ou créez un club de lecture axé sur la littérature sur le thème de l'automne ou tout autre genre qui vous intéresse. C'est un excellent moyen de stimuler votre esprit et de discuter avec des amis.
- Ateliers d'artisanat : Participez à des ateliers d'artisanat sur le thème de l'automne, comme la sculpture de citrouilles, la fabrication de couronnes ou le tricot. Ou essayez-vous à la peinture, à la poterie, au tricot ou à tout autre artisanat qui stimule votre créativité. Créer quelque chose à la main est à la fois relaxant et gratifiant.
- Cours d'exercice en intérieur : La plupart des centres communautaires proposent des cours d'exercice en salle comme le tai-chi, le Pilates ou l'aérobic à faible impact, souvent conçus spécifiquement pour les personnes âgées.
- Cuisine et pâtisserie : Organisez ou assistez à des séances de cuisine et de pâtisserie où vous pourrez apprendre de nouvelles recettes, en particulier celles qui célèbrent les saveurs d'automne comme la citrouille, la cannelle et les pommes.
- Musique et danse : Participez à des sessions de musique en salle, que ce soit en chantant, en jouant d'un instrument ou en dansant. La musique est un excellent moyen de remonter le moral et de rester actif.

Avec autant d'options, il y en a pour tous les goûts cet automne. Continuons d'avancer, restons curieux et savourons tout ce que cette saison a à offrir ! Pour citer la seule et unique Sophia Loren : « Il y a une fontaine de jouvence : c'est votre esprit, vos talents, la créativité que vous apportez à votre vie et à la vie des gens que vous aimez. Lorsque vous apprendrez à exploiter cette source, vous aurez vraiment vaincu l'âge. Alors, soyez créatif, utilisez votre esprit et apprenez peut-être quelque chose de nouveau pour rester actif et rester jeune !

Enfin, à tous les grands-parents du groupe – nos petits-enfants remplissent nos vies d'amour et de rires et peuvent aussi nous aider à rester jeunes ! Qu'ils soient proches ou lointains, le lien avec nos petits-enfants est un trésor inestimable qui remplit nos cœurs et enrichit nos familles – Bonne fête des grands-parents le 8 septembre !

Bienvenue aux nouveaux membres...

Je vous invite à souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres Chantal Paquette, Nicholas Vachon et Ross Hebert, ainsi qu'aux membres qui reviennent, Estelle Amyot et Wayne Huchuk. Bienvenue à tous !



Nouveau partenariat desirable !

Le Club Héritage de Postes Canada s'est associé aux professionnels de [HearingLife](#) pour offrir les meilleurs services de soins auditifs à tous ses membres. HearingLife et ses partenaires de réseau comptent plus de 400 cliniques à travers le pays et forment le plus grand réseau de fournisseurs de soins auditifs au Canada.

En adhérant au Club Héritage de Postes Canada, vous et votre conjoint, vos enfants et vos parents êtes admissibles à des avantages exclusifs, y compris un RABAIS SUPPLÉMENTAIRE de 10 % sur le prix d'achat final des prothèses auditives et de la protection personnalisée contre le bruit, ainsi que d'autres milles© de récompense AIR MILES^{MD} *. DE PLUS, vous pouvez vous inscrire au "HearingLife Advantage Club Pass" et recevoir :

- Une carte Club Pass GRATUITE
- milles© de récompense Air Miles^{MD}
- Accès à des concours et des cadeaux exclusifs.

Profitez-en maintenant ! Rendez-vous sur HearingLifeAdvantage.ca/CPHC pour demander votre carte Club Pass gratuite.

Vous avez des questions ? Communiquez avec la ligne du partenaire privilégié au 1-888-419-8727.

** Offres non disponibles au Québec.*

Assemblée générale annuelle (AGA)

Nous avons eu une excellente réunion AGA avec plus de 40 membres présents. Nous vous fournirons un rapport complet dans le prochain bulletin. Merci aux membres qui ont pris part à la réunion. Votre présence et votre participation à l'AGA, à tout événement d'ailleurs, sont ce qui rend notre club fort et dynamique. Nous prospérons (et nous nous amusons beaucoup !) grâce au dévouement et au soutien de nos membres.

BY-TOWN HERITAGE CLUB CHAPTER – SEPTEMBER 2024 NEWSLETTER





Soutien aux oeuvres de charité 2024 – Chapitre By-Town_

Votre exécutif est heureux d'annoncer les bénéficiaires pour les œuvres de charité que le club aidera en 2024.

- [Food Sharing Ottawa](#): nommé par le membre et bénévole de groupe, Dennis Jarvis
- [Lanark County Interval House and Community Support](#): nommé par le membre et bénévole de l'organisme, Martin Stockton

Allez sur les sites des organismes pour en apprendre plus au sujet de leurs œuvres. Dennis et Martin remercient notre club pour tout l'appui que nous apportons à ces causes importantes. Un autre exemple de la façon dont votre adhésion au Club Héritage peut apporter des récompenses !

Les déjeuners à venir...

Notre dîner d'octobre aura lieu au [Café Bistro Saint-Éloi](#) le jeudi 3 octobre à compter de 11 h 30. Après le dîner, si la température le permet, nous ferons une promenade autour du lac Leamy (environ 2,5 km, sentier facile à modéré) pour espérer admirer le spectacle des

couleurs de l'automne ! Veuillez vous inscrire par [courriel avant](#) le 27 septembre.

Notre dîner de novembre aura lieu au [Hometown Sports Grill](#) le jeudi 7 novembre à 11 h 30. Veuillez vous [inscrire](#) avant le 30 octobre.

Comme le veut notre tradition, notre déjeuner de décembre aura lieu quand nous répondrons aux lettres du Père Noël. Plus de détails suivront dans le prochain bulletin. Nous aurons également des détails pour notre rassemblement des fêtes dans le prochain bulletin. Restez à l'écoute !

Collecte de fonds pour le club... Juste à temps pour les cadeaux des Fêtes !

Postes Canada nous a offert quelques items de la collection de timbres que le club tirera au sort pour recueillir des fonds pour le club. Les billets coûtent 2 \$ chacun ou trois pour 5 \$. Nous vendrons des billets lors des déjeuners d'automne et des journées lorsque nous répondrons aux lettres du Père Noël. Vous pouvez également acheter des billets (bien que nous demandions un minimum de 10 \$ d'achat...) par [courriel](#) (lorsque vous envoyez votre courriel, nous vous fournirons des instructions...). Tous les profits seront utilisés pour soutenir les activités du club (événements, prix de présence, soutien caritatif, etc.). Ces cadres sont des cadeaux parfaits pour les fans de la LNH (Ligue nationale de hockey) dans votre vie, les mélomanes canadiens et les collectionneurs de souvenirs postaux. À gagner :

- PREMIER PRIX : Un cadre de la collection Bobby Orr, signé et numéroté, en édition limitée... Sans doute le meilleur défenseur de l'histoire de la LNH, ce cadre se vendait à l'origine 249 \$, mais il se vend maintenant sur eBay pour plus de 700 \$!
- DEUXIÈME PRIX : Un cadre avec timbre de Tommy Hunter en édition limitée, célébrant la musique et la vie de l'icône emblématique de la musique country canadienne qui nous a divertis dans nos salons pendant 27 ans !
- TROISIÈME PRIX : Album de collection 2013 de la LNH écrit en association avec le Temple de la renommée du hockey. Cet album richement détaillé est rempli d'images et de photos historiques relatant l'histoire des chandails des équipes canadiennes de la LNH et de certains des trophées les plus célèbres de la LNH, dont le trophée commémoratif Hart.
- QUATRIÈME PRIX : Une aquarelle encadrée de Bill Slavin tirée du livre de 1996, *Get Started : Stamp Collecting for Canadian Kids*, par Elizabeth MacLeod (auteure) et Bill Slavin (illustrateur). Un bel objet de collection pour tout passionné d'histoire postale. Ce prix est accompagné d'une carte-cadeau Tim Hortons de 20 \$! Merci à Marilyn Venner, membre du club, d'avoir fait don du cadre d'aquarelle.



C'est tout pour l'instant. Profitez du reste du mois et nous espérons vous voir bientôt à un déjeuner ! Portez-vous bien...

L'exécutif de votre Club Héritage - Chapitre By-Town

PAYMENT INFORMATION FOR ALL EVENTS AND DUES

NOTE: Dues are \$20.00 per year to renew.

Please note, all memberships run from January 1 to December 31 of each year.

PREFERRED PAYMENT METHOD – E-transfers

- Please send an email to treasurer@bytownchapter.com with the following details:
- The reason for the e-transfer (annual membership fee, specific activity)
- The amount of your e-transfer
- Your name and membership number

For tips on sending the email money transfer, see our [website](#).

ALTERNATE PAYMENT METHOD – By Cheque:

- PLEASE NOTE WE DO NOT ACCEPT POST-DATED CHEQUES FOR ANY PAYMENT
- Please send an email to treasurer@bytownchapter.com noting you would like to attend the event, or are paying your dues, and will be paying by cheque
- Make cheque out to 'BY-TOWN HERITAGE CLUB' and mail to:

CHRISTIANE TAILLEUR
74 RUE MARLENE-GOYET
GATINEAU QC J8P 6Z5

**INFORMATIONS DE PAIEMENT POUR TOUS LES ÉVÉNEMENTS ET
COTISATIONS**

Note : Le coût de la cotisation est de 20 \$ par année.

***Veillez noter que toutes adhésions sont valables du
1er janvier au 31 décembre de chaque année.***

MÉTHODE DE PAIEMENT PRÉFÉRÉE – Virement électronique (« e-Transfer »)

- Envoyez un courriel avec les détails suivants
à treasurer@bytownchapter.com :
- la raison de la transaction (cotisation annuelle, activité spécifique)
- le montant de votre virement électronique
- votre nom et numéro de membre

Pour obtenir des conseils sur le transfert électronique d'argent, consultez notre site web.

MÉTHODE ALTERNATIVE DE PAIEMENT – Par chèque :

- VEUILLEZ NOTER QUE NOUS N'ACCEPTONS PAS LES CHÈQUES POSTDATÉS POUR TOUT PAIEMENT
- Envoyez un courriel à treasurer@bytownchapter.com en indiquant que vous nous faites parvenir un chèque par la poste pour payer votre cotisation ou votre activité

- Faites votre chèque libellé à 'BY-TOWN HERITAGE CLUB' et le faire parvenir à :

CHRISTIANE TAILLEUR
74 RUE MARLENE-GOYET
GATINEAU QC J8P 6Z5



Copyright © 2020 By-Town Heritage Club All rights reserved.

Our mailing address is:
HERITAGE CLUB (By-Town Chapter)
74 RUE MARLENE-GOYET
GATINEAU QC J8P 6Z5

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).