

Bonne journée de la Famille le 20 février!

Profitez-en pour vous amuser
 et passer du temps de qualité
 avec les vôtres!

La famille est ce
 que l'on a de plus précieux!



La soirée Meurtre et Mystère

Cette soirée a été organisée par les dames de la Fédération des femmes canadiennes-françaises (FFCF) et a eu lieu le 14 février au Centre culturel francophone de Pembroke.

Lors du souper, préparé par le traiteur Nathalie Hedden, les participants ont tenté d'identifier qui avait commis le crime dans la maison hantée. Les huit acteurs se sont rencontrés au parc d'attractions La Renverse et ont tous joué leur rôle de manière remarquable.

Nous tenons à remercier Pierrette Pillion, Cheryl et Normand Carrière, Brigitte Côté, Julien Dubois, Sylvie Lavoie, Marc Valiquette et Tammy Scheuneman d'avoir incarné ces personnages et de nous avoir autant divertis! Julie Bélec a su, quant à elle, mener le jeu de main de maître! Cet événement du jour de la Saint-Valentin fut un réel succès!

**Lancement de livre et
 Exposition de photographies**

Francine Lévesque

Réservez la date
 Le 23 avril 2023 à 14 h

Bibliothèque municipale de Petawawa
 16, Civic Centre rd.

Réservation obligatoire - 14 ans et plus
 613-506-0707 - projetsmonde@gmail.com

Le livre sera disponible sur place au coût de 20 \$.
 Paiement en espèces seulement.



Des solutions locales pour l'avenir économique des collectivités



**Société d'aide au
 développement des collectivités**

du comté de Renfrew

Le Micro-prêt

Ce prêt vous donne l'aide dont vous avez besoin, quand vous en avez besoin! Nous reconnaissons que parfois une entreprise a simplement besoin d'un petit coup de pouce financier. Notre programme de micro-prêts pour des prêts allant jusqu'à 10 000 \$ peut aider les entreprises qui sont en activité depuis au moins 12 mois grâce à un processus simplifié.

La marche Coldest Night of the Year 2023

La marche *Coldest Night of the Year* (CNOY) se tiendra en présentiel cette année et ce, pour la première fois depuis le début de la pandémie. L'ACFO-Champlain y participe à nouveau et en est très fière.

L'événement aura lieu le 25 février 2023 à la caserne des pompiers située sur la rue Victoria à Pembroke. Les participants sont invités à compléter un parcours de 5 km à travers la ville en passant par la Marina. En route, ils pourront prendre une pause et déguster une petite collation. De plus, un léger souper sera servi suite à la marche.

Tous les profits récoltés seront remis à *The Grind Pembroke*, un organisme de bienfaisance qui dessert les membres marginalisés de la communauté à faible revenu ou sans revenu du comté de Renfrew par le biais de programmes et de services situés au centre-ville de Pembroke.

Ils offrent un environnement sécuritaire dans lequel les clients

peuvent recevoir des services, de manière digne et confidentielle. Ils peuvent également y trouver un endroit où socialiser ainsi que participer à des programmes de soutien dans leur cheminement vers l'autosuffisance et la pleine intégration à la vie communautaire.

The Grind Pembroke s'efforce d'être un agent de changement dans la communauté par le biais de son café (qui comprend une cuisine communautaire), de ses programmes de sensibilisation (séances d'information et activités), de ses services d'hébergement, de ses services aux jeunes et de son bureau de services aux clients. Ce dernier a comme objectif d'aider les clients dans le besoin à se connecter aux services sociaux et de santé communautaire.

Depuis son lancement en 2011, CNOY a permis d'amasser plus de 57 000 000 \$ dans 166 communautés à travers le Canada. Pour l'équipe de l'ACFO-Champlain, c'est vraiment important de pouvoir contribuer au succès d'un tel événement afin d'apporter son soutien à la communauté locale!

Tiré du site Web de Coldest Night of the Year: <https://cnoy.org/about> et <https://cnoy.org/location/pembroke>



L'ACFO-Champlain, ça vous appartient!

Vous avez un projet en tête qui pourrait intéresser la communauté francophone?

Présentez-nous vos idées, l'ACFO-Champlain pourrait vous aider à réaliser votre projet!



Date de tombée de la prochaine parution :
28 mars 2023

Faites parvenir vos articles à : info@acfo-champlain.org

Prochaine parution : avril 2023

Le journal de l'ACFO-Champlain, votre média d'information francophone pour le comté de Renfrew

303, rue James, Pembroke (Ontario) K8A 4V1 • 613-732-3336
info@acfo-champlain.org • www.acfo-champlain.org • www.facebook.com/acfo.champlain

Graphiste Anne-Édith Rioux
Révision/correction Johanne Charbonneau, Alexie Brosseau,
..... Vicky Charbonneau, Émilie Pigeon
Impression LaBine Printers, Pembroke
Collaborateurs organismes, écoles et entreprises du comté de Renfrew
Tirage diffusion électronique

Veuillez noter que la forme masculine utilisée dans les articles du journal désigne aussi bien les femmes que les hommes. Le genre masculin est utilisé sans discrimination et le seul but est d'alléger la forme des textes et d'en faciliter la lecture.

La publication de ce journal est rendue possible grâce à la contribution financière de nos précieux annonceurs et du gouvernement du Canada.

ISSN 2563-3279 (Imprimé)

ISSN 2563-3287 (En ligne)

Publié par l'ACFO-Champlain, 5 parutions par année



feb. 25 fév. 2023

coldest night of the year
la nuit la plus froide de l'année

La Nuit la plus froide de l'année est un événement formidablement-froid et familial qui amasse des fonds en soutenant des organismes caritatifs locaux qui desservent les gens connaissant la souffrance, la faim et le sans-abrisme. Faites équipe, marchez et recueillez des fonds. Rassemblez pour faire du bon... parce qu'il fait froid dehors.



cnoy.org

The Coldest Night of the Year is a winterrific family-friendly walk to raise money for local charities serving people experiencing hurt, hunger, and homelessness. Team up, fundraise, walk, and gather for good... because it's cold out there.

marchez / donnez / soyez bénévole / #cnoy23 / walk / donate / volunteer / share

Journée internationale des femmes

La **Journée internationale des femmes** est le 8 mars. C'est une journée pour reconnaître et souligner, à l'échelle mondiale, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit aussi d'une occasion pour sensibiliser le public au progrès accompli dans la réalisation de l'égalité des genres et au travail qui reste à faire à cet égard.

La **Journée internationale des femmes** date du début du XX^e siècle, dans la foulée des activités des mouvements ouvriers d'Amérique du Nord et d'Europe et reflète un appel grandissant pour la participation à parts égales des femmes à la société. La première **Journée internationale des femmes** a été célébrée le 19 mars 1911 en Autriche, au Danemark, en Allemagne et en Suisse. Ce jour-là, plus d'un million de femmes et d'hommes ont exprimé leur appui en participant à des événements publics. Dans les années qui ont suivi, d'autres pays ont commencé à observer et à célébrer cette journée. Les Nations Unies ont proclamé 1975 l'Année internationale de la femme et ont commencé à célébrer la **Journée internationale des femmes** le 8 mars.



Aujourd'hui, la **Journée internationale des femmes** est une journée d'unité, de célébration, de réflexion, de défense des droits et d'action observée dans plusieurs pays à travers le monde.

Tiré de: <https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/commemorations-celebrations/journee-internationale-femmes.html>

Le 14 mars 2023, la **FFCF de Pembroke** organisera une activité en lien avec cette journée. Veuillez consulter la page *Facebook* pour obtenir de plus amples renseignements: www.facebook.com/FFCFdePembroke

Conseillère scolaire francophone

par Colette Stitt

Mon nom est Colette Stitt, élue conseillère scolaire, depuis 1988. Quand je me suis établie dans la région en 1963, les francophones étaient peu nombreux. Dès mon arrivée, je me suis impliquée au sein de nombreux organismes anglophones. Chaque fois, je saisisais la chance de demander des services en français. Et lentement, mais sûrement, je me suis retrouvée à devenir en quelque sorte une ambassadrice des francophones.

En 1988, on m'invite à faire le saut en politique scolaire, ce qui me permettra de desservir un grand nombre de francophones. Je deviens donc conseillère scolaire à la section de langue française au conseil *Renfrew County District School Board* car à l'époque, la gestion scolaire par et pour les Francophones n'existait pas. J'y ai siégé pendant 10 ans. Toutefois, lorsque le gouvernement de l'Ontario m'approche dans la foulée des démarches pour créer des conseils scolaires publics francophones, j'ai tout de suite su que je désirais faire partie de la première cohorte de 1998 de conseillers scolaires du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario! Je représente le secteur numéro un au sein du CEPEO, soit les comités de Renfrew, de Lanark et le Canton Algonquin Sud. Mon territoire couvre 27 municipalités. Au fil des ans, j'ai dû relever plusieurs défis mais celui dont je suis le plus fière est la création de l'École élémentaire et secondaire publique L'Équinoxe.

Je suis présidente du Comité consultatif pour l'enfance en

difficulté depuis 25 ans, présidente du Comité de l'éducation autochtone depuis les 10 dernières années et membre de tous les autres comités au sein du CEPEO. Je suis aussi membre de la Fédération nationale des conseillers scolaires francophones et membre de l'Association des conseils scolaires des écoles publiques de l'Ontario (ACEPO). Je représente cette association au sein du ministère de l'Éducation. Son but est de développer et de réviser l'éducation autochtone pour son intégration au curriculum de l'Ontario. Finalement, je suis membre du comité directeur à *Shaw Wood Outdoor Education Centre*, un de nos partenaires. Je maintiens de bonnes relations avec la ville de Pembroke, un partenaire important pour le *Festival Hall*. Avec la ville, je participe au comité de la révision du plan stratégique. Comme vous pouvez le voir, je suis impliquée dans toutes les communautés que je représente.



Être conseillère scolaire, c'est savoir être patiente, être à l'écoute et être capable de négocier avec tact. Mes priorités sont le bien-être ainsi que la sécurité des étudiants de mes communautés et la possibilité de leur offrir une éducation française de haute qualité!

Je suis fière d'être francophone.

Conseiller scolaire francophone

par Daniel Levasseur

D'abord, permettez-moi de me présenter: Daniel Levasseur, récemment élu conseiller scolaire pour le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est. Depuis ma plus tendre enfance, le français est ma langue maternelle et j'en suis fier. Ayant toujours fréquenté les écoles catholiques de langue française de la région et ayant pris ma retraite du domaine de l'éducation en juin dernier, j'ai décidé de continuer à servir la communauté francophone à titre de conseiller scolaire.

Puisque j'ai œuvré comme enseignant, directeur-adjoint puis directeur à l'élémentaire ainsi qu'au secondaire pendant de nombreuses années au sein des écoles catholiques francophones de la région, je crois sincèrement que je pourrai contribuer à faire une différence dans ce milieu en répondant aux besoins de nos enfants.

C'est avec ouverture et anticipation que je représente la belle communauté catholique francophone du comté de Renfrew! À noter que la photo fut prise lors de mon assermentation le 22 novembre 2022. Je suis accompagné de l'honorable Michelle O'Bonsawin, juge à la Cour suprême du Canada.



Présentation du maire-adjoint de Pembroke

par Brian Abdallah

Le conseiller municipal de Pembroke, M. Brian Abdallah, a récemment été réélu et est devenu le maire-adjoint de la ville. M. Abdallah a fait campagne sur des enjeux majeurs tels que le transport en commun, le développement économique, le logement abordable, le remplacement de la piscine Kinsmen et le recrutement de personnel médical. Le thème de sa campagne était « Construire une communauté pour tous. »

Au fil des ans, Brian a joué un rôle de leadership au sein de nombreux organismes et comités communautaires bénévoles. Parmi ces derniers, l'on retrouve le *Club Kinsmen* de Pembroke (membre depuis 25 ans), l'Association commerciale du centre-ville, le conseil d'administration du logement sans but lucratif de *Kinsmen Court*, le conseil de la police communautaire, la bibliothèque publique et les patinoires extérieures.



Il a aussi participé à des collectes de fonds communautaires ce qui a permis d'établir des partenariats et de renforcer la communauté de Pembroke. Son père qui était maire dans les années 1970 lui a bien enseigné l'importance du service communautaire à l'époque!

Brian enseigne en immersion française pour le Conseil scolai-

re public du comté de Renfrew. Il croit qu'il est très important pour les jeunes d'avoir la possibilité d'apprendre une langue seconde.



De plus, il apprécie pouvoir offrir aux étudiants l'occasion d'en apprendre davantage sur l'histoire de la communauté francophone de Pembroke et du comté de Renfrew. Il est très reconnaissant envers l'ACFO-Champlain de lui avoir fourni des éducateurs pour rendre visite aux élèves de sa classe et de leur parler de cette histoire.

Brian est également impliqué dans la communauté des affaires. Il a travaillé avec son père chez *George Abdallah Furniture* et pour l'entreprise *Abdallah Green Tomato Productions* qui soutenait la culture et les arts à Pembroke de même que dans la vallée de l'Outaouais. Il est aussi développeur de marché pour l'entreprise d'impression 3D *Snapmaker Technologies* et a aidé à mettre *Makerspace STEM Labs* en œuvre en Chine et aux Bermudes.

Finalement, Brian est le coprésident fondateur du programme de surveillance communautaire de Pembroke, du jardin communautaire *Pembroke Carefor* et le responsable du conseil municipal pour le projet de transport en commun de Pembroke.

Vous pouvez communiquer avec le maire-adjoint Brian Abdallah à l'adresse abdallah@pembroke.ca ou par téléphone au 613-312-6789.

Journée internationale de la Francophonie

ORGANISATION
INTERNATIONALE DE
la francophonie



Le 20 mars est la **Journée internationale de la Francophonie**. Chaque année, plusieurs activités sont organisées partout dans le monde pour promouvoir la langue française et ses expressions culturelles. Au Canada, le français fait partie de la richesse identitaire et culturelle du pays depuis sa création. Une bonne raison pour célébrer quoi!

Qu'est-ce que la Journée internationale de la Francophonie ?

À l'occasion de la **Journée internationale de la Francophonie**, le 20 mars de chaque année, des millions de personnes célèbrent la langue française partout dans le monde. Ces célébrations rendent hommage aux valeurs et revendications des francophones. Cette journée est une initiative de l'**Organisation internationale de la Francophonie** (OIF), une organisation composée de 80 pays, situés sur les cinq continents.

Comment célébrer la Journée internationale de la Francophonie au Canada ?

Tout le mois de mars, des événements qui visent à promouvoir le dialogue et le rapprochement entre les communautés de la société canadienne sont organisés par la Fondation canadienne pour le dialogue des cultures (ex.: des rassemblements communautaires, des rencontres multiculturelles, des cérémonies, des spectacles, des projections de film).

Pour en savoir plus sur les activités organisées près de chez vous, consultez le site des **Rendez-vous de la francophonie**. (<https://rvf.ca/>)

Combien de personnes vivent en français au Canada ?

Le français est la langue maternelle de 7,4 millions de personnes vivant au Canada. En tout, près de 10 millions de personnes parlent le français au Canada, y compris les francophones issus de l'immigration.*

La majorité des francophones vivent dans les provinces maritimes, au Québec et en Ontario. Il y a aussi plusieurs communautés francophones dans l'Ouest et dans le Nord du Canada. Pour connaître le nombre de francophones par provinces et territoires, consultez Les francophones du Canada: plus nombreux qu'on le croit!

Quel est le statut du français selon la Constitution

canadienne ?

Au Canada et au Nouveau-Brunswick, l'anglais et le français ont un statut égal en vertu de la Charte canadienne des droits et libertés de 1982 (« la Charte »). La Charte garantit votre droit de communiquer et de recevoir des services en français de la part du Gouvernement du Canada et du Gouvernement du Nouveau-Brunswick. La Charte protège aussi votre droit à l'éducation en français partout au Canada!

Quelles lois protègent vos droits linguistiques au Canada ?

Plusieurs lois canadiennes protègent vos droits linguistiques. Par exemple, la Loi sur les langues officielles du Canada vous garantit l'offre de services en français au niveau des institutions fédérales (ex.: demande d'assurance-emploi) et des sociétés d'État (ex.: Postes Canada, VIA Rail Canada). Aussi, le Code criminel vous garantit un procès dans la langue de votre choix.

Avez-vous droit aux services provinciaux et territoriaux en français partout au Canada ?

Cela dépend. Ce droit est garanti au Nouveau-Brunswick et dans les territoires, puisqu'une Loi sur les langues officielles qui garantit l'égalité entre le français et le l'anglais a été adoptée.

À l'exception de la Colombie-Britannique, les autres provinces majoritairement anglophones ont adopté des lois ou des politiques pour répondre aux besoins des francophones. Toutefois, ces lois et ces politiques ne garantissent pas l'offre de services en français partout et pour tous les services.

Le Manitoba, l'Ontario, la Nouvelle-Écosse et l'Île-du-Prince-Édouard ont adopté des lois sur les services en français. Ces lois obligent les gouvernements de ces provinces à offrir des services en français lorsque la demande d'une région le justifie. Par exemple, il y a 26 régions désignées en Ontario.

Pour connaître les initiatives concernant l'offre de services en français dans votre province ou territoire, consultez le site du Gouvernement du Canada.

*Selon le recensement de Statistique Canada en 2016.

Publié le 20 mars 2015, mis à jour le 1 mars 2021.

Tiré du site Web: <https://cliquezjustice.ca/>

Résolutions pour 2023

par Marie-Hélène de Vries, nutritionniste

Faire du sport, manger sainement, arrêter de fumer... Le début d'année est toujours marqué par de bonnes résolutions. Des engagements pris pour la première fois par les Babyloniens, dans l'Antiquité.

Leurs croyances consistaient à promettre aux dieux de rembourser leurs dettes et de rendre les objets empruntés afin de remettre les compteurs à zéro pour la nouvelle année. Cette pratique permettait de mettre de l'ordre dans les relations, en se responsabilisant les uns les autres. Les Romains, conservant cette bonne règle, prirent l'habitude de faire des promesses à Janus, le dieu aux deux visages (l'un tourné vers le passé, l'autre vers le futur). Ainsi, la tradition de prendre de bonnes résolutions au 1^{er} janvier perdura au fil des siècles jusqu'à aujourd'hui.

Vous avez sûrement entendu dire aussi que pour garder une nouvelle habitude, vous devez la pratiquer pendant au moins 21 jours. Sans entrer dans les détails précis, des études en psychologie ont démontré que le cerveau a besoin de 21 jours, soit trois semaines d'application, pour qu'une habitude devienne un automatisme. Une fois ces 3 semaines complétées, il y a plus de chances que cette habitude reste et soit intégrée dans le quotidien de la personne.

En nutrition, le concept du 21 jours s'applique aussi. Cependant, il est important de garder en tête que vous ne pouvez pas tout changer en un seul coup. S'ils sont constants, un ou deux changements graduels seront plus payants que de gros changements radicaux. Voici quelques exemples d'ajustements que vous pourriez apporter dans votre quotidien:

- avoir toujours des collations (fruits, légumes, protéines) et des repas sains à portée de main (cuisinez vos repas à l'avance la fin de semaine pour vous sauver du temps);
- intégrer des protéines à tous vos repas (poisson, poulet, porc, bœuf, oeuf, tofu, noix, légumineuses, fromage, etc.);
- acheter moins d'aliments transformés et emballés;
- remplir la moitié de votre assiette avec des légumes;
- boire plus d'eau. Vous devriez boire la moitié de votre poids en eau par jour. Par exemple, une personne qui pèse 180 lbs devrait boire 90 oz d'eau par jour;
- ne pas avoir peur des fruits et des légumes congelés. Ils sont surgelés après avoir été cueillis et conservent donc une bonne partie de tous leurs nutriments. Ils sont souvent meilleurs que certains fruits ou légumes ayant voyagé pendant des semaines et moins chers!



De plus, vous pourriez essayer des substitutions santé:

Au lieu de	Essayer
Pâtes blanches	Nouilles de courgettes ou courge spaghetti ou des nouilles de pois chiches
Pain à sandwich / Wrap	Roulé de laitue
Riz	Riz de chou-fleur
Pain hamburger	Champignons portobello
Lait (céréales ou smoothies)	Lait d'amande
Carré de chocolat au lait	Carré de chocolat noir 70% (excellente source de magnésium)

Il n'est pas nécessaire d'appliquer tous les conseils ci-dessus dès demain pour mieux manger. Commencez par quelques-uns, puis ajoutez-en successivement.

Par exemple, vous savez peut-être que vous consommez trop de sucre. La prochaine fois que vous irez à l'épicerie, choisissez la version non sucrée de ce que vous achetez d'habitude. Assurez-vous d'avoir des protéines à chaque repas. Une fois que ce sera fait, vous pourrez envisager d'autres changements.

Lorsqu'un changement est trop brusque, il est plus difficile de s'y tenir! N'essayez pas de mettre en pratique tous ces conseils en même temps. Choisissez-en plutôt deux ou trois qui vous semblent plus faciles à appliquer pour commencer et concentrez-vous sur ceux-là. De petits changements persisteront beaucoup mieux que de gros changements trop rapidement.

Finalement, il ne faut pas oublier la vitamine «P»... Le plaisir de manger! Il est important d'avoir une relation saine avec la nourriture, ce qui veut dire bannir les règles strictes et les injonctions du type «Il FAUT manger ceci, on ne DOIT JAMAIS manger cela». Il s'agit donc de miser sur des aliments sains, frais et nourrissants qui font du bien à notre corps, mais

de s'autoriser également des aliments qui font du bien... à l'âme.

Pour bien commencer l'année, apportons de simples changements pendant au moins trois semaines en continuant de se faire plaisir. Ainsi les dieux seront comblés et vous prodigueront leurs bienfaits.



Les Murales de Pembroke

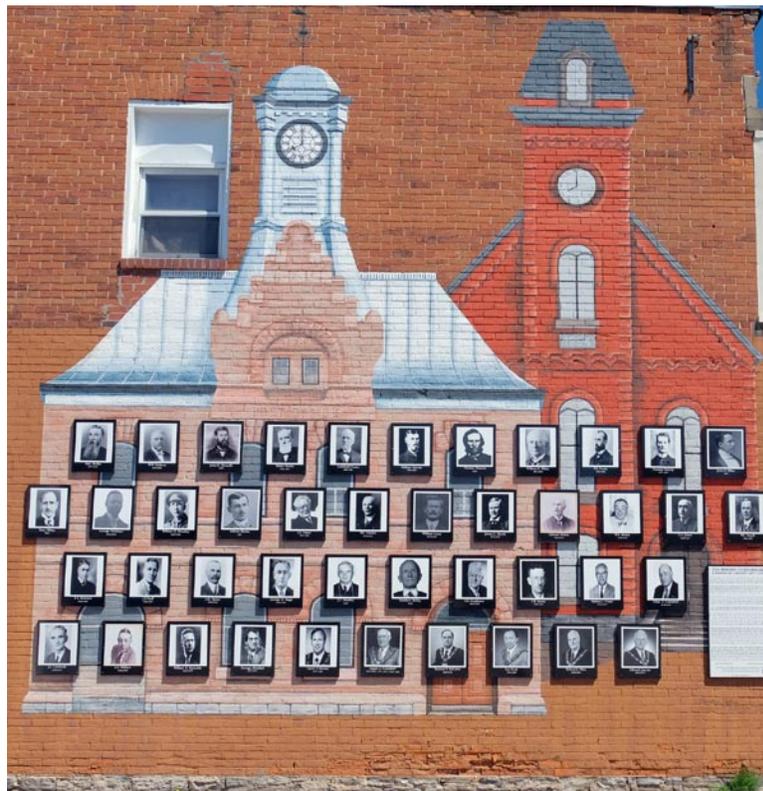
La murale THE MAYORS OF PEMBROKE: A PORTRAIT GALLERY 1877-2014 (Les maires de Pembroke: une galerie de portraits 1877-2014).

À l'époque, plusieurs petites colonies telles que Campbelltown, Miramachi, Moffat et Sydenham s'installèrent de chaque côté de la rivière Muskrat. Ces colonies changeaient fréquemment de nom. La région était alors appelée le canton de Pembroke. Puis, en 1858, les colonies de la région se sont regroupées pour devenir le village partiellement autonome de Pembroke. Le chef de la communauté allait désormais s'appeler un préfet.

En 1877, le village de Pembroke fut constitué en municipalité de Pembroke. Le chef de la communauté portait alors le nom de maire et c'est à ce moment précis que l'histoire de cette murale commence.

Conçu par Michael Gorman, le premier hôtel de ville de Pembroke fut construit en 1884 et est illustré ici à droite. Il est maintenant connu sous le nom de Victoria Hall (42, rue Renfrew). À l'époque, il abritait la salle du conseil, la prison, le service d'incendie de même qu'une grande salle pour la tenue d'événements communautaires. La cloche d'incendie y fut ajoutée en 1899. Cet hôtel de ville fut utilisé par la municipalité pendant 74 ans, soit jusqu'en 1958. Des changements considérables y ont été apportés au fil des ans, mais l'édifice demeure une merveille architecturale impressionnante de nos jours.

Près du pont de la rue Pembroke, où coule la rivière Muskrat, se trouvait le bureau de poste (l'hôtel de ville actuel). Il fut conçu par Thomas Fuller, l'architecte qui avait également fait la conception des bâtiments d'origine du Parlement à Ottawa. Situé au 1, rue Pembroke Est, l'édifice fut construit en 1889 par J.W. Munro (maçonnerie), par Walter Beatty (menuiserie) et par James Grieve (charpenterie). Illustré ici à gauche, il était considéré comme l'un des plus beaux bâtiments du Canada à l'époque. L'horloge y fut ajoutée en 1892. Les bureaux du



Receveur des douanes et du Receveur général se trouvaient au deuxième étage. Pendant des années, la personne en charge du bâtiment habitait l'appartement du troisième étage. En 1958, la bâtisse fut entièrement rénovée et réaménagée dans le but d'accueillir les bureaux municipaux et la salle du conseil. En 1971, la municipalité de Pembroke a obtenu le statut de ville.

L'objectif du Comité des murales était donc de créer une série de portraits des différents maires dans un contexte de murale. Une fois de plus, nous avons eu le privilège de travailler avec des gens qui ont apporté leurs connaissances et leurs compétences en vue de réaliser ce projet unique. Cette murale est le résultat de deux années de recherche et de planification.

Artiste: Marillyn Saffery 2012, assistée de Shauna Torgerson.

Visionnez la capsule vidéo de cette murale sous ce lien: <https://youtu.be/UIIMeEXKyfw>

Pembroke Heritage Murals©

Rencontres du 2e mardi du mois

***Confirmation de votre participation le 1er mardi du mois pour planifier le nombre de repas. 613-732-7730 ou au info@ccfpembroke.ca

- 10 janvier 2023 santé bien-être, session de yoga
- 14 février 2023 Meurtre Mystère
- 14 mars 2023 journée de la femme
- 11 avril 2023 recherches généalogiques
- 9 mai 2023 Bricolage de printemps, discussions des semences
- 13 juin 2023 AGA/souper



CENTRE SCOLAIRE CATHOLIQUE JEANNE-LAJOIE



Montage de livres

À la maternelle et au jardin, on s'amuse à remettre des histoires en ordre afin de les raconter à ses pairs. En petits groupes, on découpe, on colle et on met le tout en séquence. Les élèves de la classe de Mme Annie et de Mme Martine apportent leur petit livre à la maison!



Récréations en forêt

Tout au long de la semaine, un groupe de 10 élèves de 6^e année ont pu profiter des récréations en forêt. L'hiver, il y a une panoplie d'activités à faire dans notre cour d'école, mais une nouveauté est au programme pour ces heureux élus. On laisse tomber le soccer des neiges, le hockey balle, les glissades sur les collines de neige et on se lance dans la construction d'abris en forêt pour tous ceux qui veulent les utiliser. Et, quand il fait un peu froid, pourquoi ne pas faire un petit feu sous la supervision de Mme Lucie et de notre praticienne en forêt, Mme Marie-Pierre.



Feu, feu, joli feu

par Marie-Pierre Rioux

L'école détient un permis de feu depuis le début de l'année scolaire. Ce permis nous donne l'autorisation de faire des feux de camp pendant nos sessions en classe nature afin de nous réchauffer et de vivre des moments prolongés en forêt. L'équipe pédagogique a mis sur pied des leçons de sécurité pour que tous puissent vivre des moments paisibles. Une fois les leçons visionnées en salle de classe, les enfants et le personnel se sont préparés à faire des feux de camp en forêt. Le foyer était installé et le bois était prêt à être brûlé! Les enfants ont célébré l'arrivée de l'hiver et de Noël autour d'un feu de camp. La senteur du feu nous a tous emballés et nous a transportés dans un univers magique. Nous nous sommes réjouis de ce temps passé ensemble en chantant des chansons de Noël et en faisant griller des guimauves pour faire des *S'mores*.



Leçons des mésanges



Confiante et peu craintive, la mésange est un symbole de sociabilité, de simplicité et de spontanéité. Chaque matin, les mésanges dans la forêt de Jeanne-Lajoie nous accueillent avec leur chant.

Cette petite bête curieuse est porteuse de leçons et de messages importants pour les enfants qui explorent la forêt. Elle nous enseigne le partage, la patience et l'autorégulation de notre corps. Avec un peu de patience et de calme, les mésanges viennent se poser sur nos mains ou sur nos têtes. Reconnaissants du bonheur que leur chant apporte, enfants et adultes profitent de moments calmes pour les observer et leur donner des graines de tournesol, leur collation préférée.

Récompense SCP

Le 25 janvier, les classes de maternelle à la 6^e année ont participé à la récompense SCP la plus extraordinaire! Dès 9 heures, deux classes sont parties en direction de notre forêt. Le feu était déjà bien alimenté avant l'arrivée des premiers groupes et le chocolat chaud était prêt grâce à nos précieux bénévoles qui accompagnaient notre



praticienne en forêt, Mme Marie-Pierre Rioux. Tout au long de la journée, avec leur tasse réutilisable, les élèves ont dégusté leur chocolat chaud tout en se réchauffant autour du feu de camp.

L'approche du **Soutien au comportement positif** (SCP) est utilisée depuis 2006 dans les écoles du CECCE afin de favoriser la création d'un climat scolaire positif, bienveillant, sécuritaire et inclusif. Cette approche globale à l'échelle de l'école permet une harmonisation des pratiques au sein du personnel et une bonne atmosphère dans l'école. Le fait d'encourager les comportements positifs chez les élèves contribue à créer des liens positifs avec eux et à bâtir une école bienveillante.



L'activité chocolat chaud autour d'un feu de camp était la récompense SCP du mois de janvier. Merci aux élèves du secondaire qui ont donné de leur temps pour le bon fonctionnement de cette activité!

CENTRE SCOLAIRE CATHOLIQUE JEANNE-LAJOIE



En avant les raquettes !

par Joëlle Lamarche

Plusieurs recherches démontrent qu'il existe un lien entre le bien-être des enfants et le temps qu'ils passent dehors, dans la nature. Dans le but de peaufiner nos pratiques gagnantes en éducation, sortons dans la belle forêt de Jeanne-Lajoie, où les aventures y sont nombreuses et inoubliables. Bien que partir en raquettes soit une activité populaire en région, plusieurs enfants en bas âge n'ont jamais eu l'occasion de vivre une telle expérience.



Sous cette belle neige blanche qui tombe, les enfants de la classe nature de Mme Joëlle, de Mme Jade et de Mme Mélissa se préparent afin de participer à une toute première randonnée

en raquettes. C'est avec plus d'empressement que d'habitude que les enfants s'habillent pour affronter le froid mais surtout pour partir à l'aventure et s'amuser dans cette toute nouvelle neige. Fièrement, chacun porte ses raquettes sur son épaule. Quel privilège de sortir à l'extérieur, de jouer dans la neige et d'explorer un tout nouveau sport d'hiver! Les enfants suivent les consignes de l'équipe pédagogique dans le but de devenir autonome dans les étapes de la préparation: j'ouvre mon sac, je sors mes raquettes, j'accroche mon sac sur la clôture, je place mes bottes dans les ganses, je tente d'attacher mes raquettes et au besoin, je demande l'aide d'un ami ou d'un adulte.

Rapidement, les enfants se précipitent pour se rendre sur le terrain de l'école afin de se familiariser avec ce nouveau mode de déplacement. Une symphonie d'éclats de rire et de cris résonne dans la cour extérieure. Certains marchent, trébuchent et tombent dans la belle neige fraîche tandis que d'autres courent et dansent de joie. En très peu de temps, les enfants s'amuse à faire de petits jeux de déplacements tels que le jeu du chat et de la souris de même que celui de la course et de la tague. Suite à la période de réchauffement, l'équipe pédagogique guide les enfants sur le sentier, non battu en forêt. Dès l'entrée en nature, un calme s'instaure. C'est ainsi que le jeu en nature tel que la balade en raquettes favorise et développe la capacité de résoudre des problèmes. Par le biais de l'entraide et l'échange d'expériences, les enfants apprennent à se déplacer librement sur le sentier.

Ce fut une matinée inoubliable: un paysage féérique, des rires contagieux et du temps pour absorber un surplus de vitamine D. Nous préparons déjà notre prochaine sortie en raquettes! Et vous, avez-vous l'occasion de pratiquer des sports cet hiver?



Classe nature PMJE

Dans le calme d'une forêt enneigée, les élèves de PMJE de Mme Lynne et de Mme Mélanie, raquettes aux pieds, profitent du moment présent pour créer des sentiers tout blancs. On fait le plein d'énergie. La randonnée en raquettes est une activité hivernale tellement agréable, même quand on a quatre ans! C'est une belle façon d'appivoiser l'hiver et de préparer des sentiers pour les prochaines classes.



Merci à Mme Marie-Pierre, praticienne en classe nature qui accompagne notre groupe lors de la toute première randonnée en raquettes de l'année.

Lors d'une autre occasion, les élèves ont fait des volcans pendant la classe nature. Ils ont adoré voir les explosions quand le vinaigre a été ajouté.



ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE ET SECONDAIRE PUBLIQUE L'ÉQUINOXE



Vision'Art

Le Centre d'excellence artistique de l'Ontario (CEAO) a lancé le festival *Vision'Art* à travers la province francophone en novembre dernier.

Des élèves de partout dans la province se sont rassemblés à l'école secondaire publique De La Salle pour cette belle occasion. Deux des grandes artistes de l'école ont eu la chance d'assister à des ateliers et à des spectacles, de visiter des musées et d'y faire des expériences inoubliables.



Parade de Noël de Pembroke



Après deux ans d'absence, la parade de Noël était de retour dans les rues de Pembroke. Pour l'occasion, l'école a transformé un autobus en piste de danse en le décorant sous le thème de la musique disco. Merci aux parents et aux élèves qui ont participé!



Salon des métiers spécialisés

Les élèves de 11^e et 12^e année ont fait une sortie, avec M. Levasseur, au Salon des métiers spécialisés.



Concours de sapin de Noël écoresponsable



Confectionner un sapin de Noël écologique en utilisant des matières recyclées, c'est le défi que se sont donné nos clans. Chaque jour, les élèves apportaient des matériaux recyclés pour décorer une section de leur sapin.



Spectacle des Fêtes

L'année s'est terminée en beauté à l'école, avec le fameux spectacle du temps des Fêtes. L'humour, la musique et l'ambiance qui y régnaient ont su charmer grands et petits.



Collecte de denrées non périssables

L'école a recueilli des dons alimentaires afin de venir en aide aux familles dans le besoin. Les dons ont été remis à la banque alimentaire *Petawawa Pantry*. Un gros merci aux élèves et au personnel qui ont apporté un petit quelque chose qui fera une grosse différence dans la vie de plusieurs familles.



Soirée à la découverte de la maternelle

L'école a eu le plaisir d'accueillir plusieurs parents lors de cette soirée. Les familles étaient invitées à venir visiter les classes de maternelle avec leur enfant, soit nos futurs élèves! Nous tenons à remercier les parents et le personnel qui ont contribué à la réussite de cette soirée!



OUI. Je partage mon expérience sur les soins de santé en français.



Le Réseau à l'écoute

Il existe différentes façons de partager votre histoire :

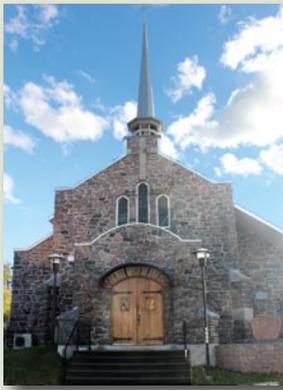
✉ reseaucoute@rssfe.on.ca

☎ 1 877 528-7565

Plus d'info : www.rssfe.on.ca

Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario





Paroisse St-Jean-Baptiste

Célébrations : le samedi à 17h
et le dimanche à 10h30

500, rue Isabella, Pembroke
Téléphone : 613-735-6566

Facebook:
www.facebook.com/stjeanbaptistepembroke
Courriel: stjeanbaptistepembroke@gmail.com

Disponible pour location

Salle de réception et bureaux à louer au Centre
culturel francophone de Pembroke au 303, rue James.
Pour obtenir de plus amples renseignements, com-
muniquez avec nous au 613-732-7730

Centre culturel francophone
de Pembroke



Ashley

HOMESTORE *select*

VISITEZ NOTRE NOUVEL ENTREPÔT DE MATELAS

Meubles de qualité à prix abordable

Tessa Malette

10, avenue Matthews, Pembroke Ontario K8A 8A4

www.AshleyHomestoreSelect.ca 613-629-5464

TRUE CENTRE AUTO SERVICE



Silencieux • Mises au point • Huiles et lubrifiants
Fabrication de tuyaux d'échappement sur mesure
Réservoirs d'essence • Service de freins • Réparation de suspension
Alignement de roues • Centre d'inspection de véhicules motorisés

1275, rue Pembroke Ouest, Pembroke (Ontario) K8A 5R3
613-735-0186 • truecentreautoservice@hotmail.com

www.truecentremuffler.com

CENTRE EDUCATIF ELEMENTAIRE SECONDAIRE



Votre **ÉCOLE
PUBLIQUE** de choix
à **PEMBROKE**

EQUINOXE.CEPEO.ON.CA

VOUS POUVEZ ACHETER
VOS STORES N'IMPORTE OÙ.
OU VOUS POUVEZ APPELER
Vos Experts en Stores
TOUT EST DANS LE CHOIX
DU BON PRODUIT
AU BON PRIX.



NOELLA STEVENS
Conseillère en décoration

shadeomatic
VOS EXPERTS EN STORES

Custom Draperies & Blinds
Stores, literie et décoration

76, rue Pembroke O, Pembroke www.CustomDraperies.ca 613-735-0370

Neville

Funeral Home

Maison
funéraire



491, rue Isabella, Pembroke
Tél.: 613-732-7481 • Téléc.: 613-732-8723
neville@sympatico.ca • www.nevillefuneralhome.ca

VOTRE publicité ici!

Pour obtenir plus d'informations,
veuillez communiquer avec nous!

Tél. : 613-732-3336

info@acfo-champlain.org

RONA



RONA PETAWAWA
3025, BOUL. PETAWAWA
613-506-RONA (7662)
WWW.RONA.CA

Canada

Nous reconnaissons l'appui financier
du gouvernement du Canada