

Programme de Noël

Les Services à la famille et à l'enfance du comté de Renfrew organisent un programme de Noël depuis plus de 20 ans. Chaque année, nous aidons plus de 300 enfants à réaliser leurs vœux de Noël. Pour ce faire, nous comptons sur la générosité de la communauté, de notre personnel et de nos bénévoles, ainsi que sur nos partenaires communautaires, notamment la **Police provinciale de l'Ontario** et les entreprises locales, qui offrent des cadeaux aux enfants.

Pour les familles qui en font la demande, il nous est également possible d'offrir un repas de Noël aux familles qui ne pourraient se permettre d'avoir un tel repas autrement. Ceux-ci sont préparés par le personnel et les bénévoles. Les cadeaux et les repas sont fournis discrètement aux familles, de sorte qu'elles puissent les intégrer dans leurs propres traditions, que cela vienne des parents, des tuteurs ou du Père Noël. Ces cadeaux et ces repas sont livrés aux familles à temps pour leurs célébrations des Fêtes. Les références pour le programme de Noël peuvent provenir des travailleurs des **Services à la famille et à l'enfance du comté de Renfrew** ou des membres de la communauté. Afin de nous assurer que le plus grand nombre possible de familles reçoivent de l'aide, nous demandons aux personnes qui bénéficient d'autres programmes de ne pas s'inscrire à ce programme.

Il y a trois façons de soutenir le programme de Noël:

- en faisant un don en argent;
- en offrant des articles neufs qui figurent sur la liste de Noël d'une personne;
- en parrainant un enfant dont la liste des vœux de Noël se retrouvent dans un « arbre ». Il s'agit d'acheter des articles et



**Services à la famille et à l'enfance
du comté de Renfrew**

Ensemble, une communauté bienveillante



**Société d'aide au
développement des collectivités**
du comté de Renfrew

Programme de subvention salariale pour les francophones - Subvention salariale de 50%

Les employeurs du comté de Renfrew sont admissibles à une subvention salariale de 50 % pour les nouveaux employés francophones. Les employés embauchés le ou après le 8 septembre 2023 sont admissibles. Disponible jusqu'au 31 mars 2024 ou jusqu'à ce que tous les fonds soient alloués. Contactez-nous pour plus d'informations !



Vœux de la présidente

En cette période du temps des Fêtes, il me fait plaisir de vous offrir, en mon nom et au nom des membres de l'ACFO, nos vœux les plus chaleureux. Que Noël vous apporte, à vous ainsi qu'à vos proches, beaucoup de belles surprises et que ces moments de partage et de petits bonheurs vous comblent de joie!

Je profite de l'occasion pour remercier tous nos précieux collaborateurs et partenaires. Il n'y a pas de moment mieux choisi pour vous dire un énorme MERCI pour votre soutien et votre collaboration tout au long de l'année. Je vous souhaite que la nouvelle année soit remplie de succès et de prospérité!

Finalement, à l'équipe du conseil d'administration, j'aimerais prendre cette occasion pour vous dire merci pour l'engagement et le dévouement dont vous faites preuve dans votre travail. Que la nouvelle année vous apporte une abondance de joie et de paix!

Joyeuses Fêtes à tous!

Nathalie

de livrer les cadeaux non emballés au 77, rue Mary, durant les heures d'ouverture (de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi). Nous acceptons les cadeaux jusqu'au 15 décembre pour nous assurer que les familles recevront leurs cadeaux à temps pour les Fêtes.

Si vous souhaitez référer une famille dans le besoin ou si vous voulez offrir votre soutien à une famille, veuillez appeler le 613-735-6866, puis appuyer sur le «0». Veuillez noter que les «arbres» se retrouvent dans divers bureaux municipaux. Merci et nous vous souhaitons un joyeux temps des Fêtes!

Le coin des dames

Hé oui! Le bonhomme hiver a déjà frappé à nos portes mais malgré tout lors de notre souper du 10 octobre nous avons eu le plaisir d'accueillir 26 dames et au souper du 14 novembre, 22 dames.

Notre invitée d'honneur du mois d'octobre était Mme Margot Tremblay, membre de la FFCF depuis plus de 55 ans. Cuisinière hors pair, elle a été chargée de la préparation des soupers paroissiaux à l'église Saint-Jean-Baptiste pendant plusieurs années. Mme Margot, nous aimerions te remercier pour ton dévouement à la cause de la Fédération des femmes canadiennes-françaises. Il nous fera toujours plaisir de t'accueillir à nos soupers/réunions.

À notre souper du mois de novembre, notre invitée d'honneur était Mme Étienne Wright, membre de la FFCF depuis plus de 25 ans. Étienne est une dame pour qui nous avons beaucoup d'admiration pour sa ténacité



et sa participation hors pair à plusieurs activités de sa communauté. Il faut dire que malgré son jeune âge et qu'elle ait légèrement ralenti le pas, elle reste toujours active dans sa communauté. Mme Étienne, merci pour ton implication dans ton milieu francophone et au plaisir de te revoir au cours de nos prochains soupers.



La gagnante du 50/50 du 10 octobre fut Mme Brigitte Côté qui a gagné une somme de 46 \$ et l'heureuse gagnante du mois de novembre fut nulle autre que notre invitée d'honneur Mme Étienne Wright qui a gagné 37 \$. Félicitations à Brigitte et à Étienne!

Merci également à Mme Caroline Beaulieu qui nous a donné plusieurs bons conseils pour l'entretien de nos plantes pendant la saison froide lors de la rencontre du mois d'octobre.

Suite à notre souper/réunion du 14 novembre, afin de se mettre dans l'ambiance de Noël, les dames ont eu le plaisir de confectionner des décorations pour leur arbre de Noël. Il faut dire que nous avons eu plusieurs créations plus intéressantes les unes que les autres.

Notre prochain souper/réunion aura lieu le 9 janvier 2024. Mme Monique Yashinski nous parlera de santé mentale. Elle sera accompagnée d'une technicienne qui nous donnera quelques conseils pour nous aider à affronter les blues de l'hiver.

Le CA de la FFCF désire vous offrir ses vœux les plus chers, de joie, de bonheur mais surtout de santé. Joyeux Noël et Bonne année!

Nous vous attendons en grand nombre le 9 janvier 2024!



Le CA de la FFCF section Pembroke

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

Agente de développement Alexandra Godin
Graphiste Anne-Édith Rioux
Révision/correction Johanne Charbonneau, Alexie Brosseau
Impression LaBine Printers, Pembroke
Collaborateurs organismes, écoles et entreprises du comté de Renfrew
Tirage diffusion électronique

N.B. Le genre masculin est utilisé dans le présent journal comme genre neutre.

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



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, communiquez avec nous au 613-732-7730

Centre culturel francophone de Pembroke

Date de tombée de la prochaine parution :
24 janvier 2024

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

Prochaine parution :
22 février 2024

Nouvelle membre du CA de l'ACFO Marie-Pierre Rioux

L'ACFO-Champlain est des plus fières d'accueillir Marie-Pierre au sein de son équipe en tant que conseillère! Nous aimerions vous la présenter pour que vous puissiez en apprendre un peu plus à son sujet et découvrir à quel point la francophonie lui tient à cœur.



Trenton, une ville pittoresque située sur les rives du lac Ontario, près des belles plages du comté du Prince Édouard majoritairement anglophone, est la ville où Marie-Pierre a grandi. Elle est l'aînée de trois enfants d'une famille militaire. Elle a fait ses études élémentaire, secondaire et postsecondaire en français grâce aux efforts de sa petite communauté minoritaire et de ses parents. Ces derniers ont fait preuve d'un dévouement inestimable pour offrir à leurs enfants une éducation en français, préservant ainsi la vitalité de la langue et de la culture francophones.

Vu qu'il n'y avait aucune école de langue française dans la région, la communauté francophone de Trenton a dû lutter pendant des années afin d'avoir un tel établissement. Durant de longues années, les enfants francophones de la région n'avaient qu'un corridor «français» dans une école anglaise. C'est ainsi que l'École élémentaire publique Cité-Jeunesse s'est établie. Mais la lutte n'était pas finie, la communauté avait aussi besoin d'une école secondaire francophone. Mme Nicole Labonté, M. Michel Rioux et M. Sylvain Lachance, conseillers scolaires, accompagnés du surintendant M. Massou, se sont mis au travail cette fois-ci pour ouvrir une école secondaire pour la communauté francophone de Trenton. Grâce à leur travail acharné et à leur dévouement sans bornes, Marie-Pierre a eu la chance de continuer ses études à l'École secondaire Marc-Garneau pour ensuite faire des études post-secondaires à l'Université Laurentienne en français. Son identité culturelle s'est également forgée grâce à diverses activités culturelles auxquelles elle a eu l'occasion de participer au sein de sa communauté par l'entremise du Club alouette (ancien groupe francophone de la région) ainsi qu'aux activités de la FESFO pendant son adolescence.

Marie-Pierre, maintenant maman de deux enfants, travaille et continue à être dévouée envers la langue française et la culture franco-ontarienne. Elle tient aussi à ce que ses enfants apprennent et parlent le français. Pour elle, la langue de Molière est bien plus qu'un simple outil de communication, c'est un lien avec son histoire, son identité et sa culture!

Nouvelle école francophone

Venez découvrir la toute nouvelle École élémentaire catholique des Deux-Rivières

Nous sommes ravis de vous inviter à la soirée portes ouvertes de l'École élémentaire catholique des Deux-Rivières à Arnprior! Cette soirée est destinée aux futurs élèves de la 7^e année et à leurs parents, qui souhaitent découvrir les programmes et services offerts. Il s'agit d'une occasion unique de visiter le tout nouveau bâtiment, d'interagir avec le personnel et de découvrir la qualité de l'éducation en français, qui distingue cette école parmi les autres à Arnprior.

Date et heure:

Jeudi 7 décembre 2023, à 18 h

Lieu: École élémentaire catholique des Deux-Rivières, 240, promenade Baskin Ouest, Arnprior



École élémentaire catholique des
Deux-Rivières

Nous avons hâte de vous accueillir afin de vous présenter tout ce que l'école peut offrir en lien avec le développement, l'épanouissement et le bien-être de votre enfant! Que vous soyez déjà membre de la communauté scolaire ou que vous envisagez de vous y joindre, cette soirée sera l'occasion idéale de découvrir cette école de langue française qui a ouvert ses portes à la rentrée 2023. N'hésitez pas à nous écrire à: deuxrivieresadm@ecolecatholique.ca ou de téléphoner au 613-216-0013 si vous avez des questions ou avez besoin d'informations supplémentaires. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!



"Se faire connaître"

Rencontres du 2^e mardi du mois

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

- 9 janvier 2024 santé mentale avec Monique
- 13 février 2024 Meurtre Mystère
- 12 mars 2024 Journée de la femme
- 9 avril 2024 atelier semences avec Caroline
- 14 mai 2024 arrangements de fleurs avec Norma
- 11 juin 2024 AGA/souper



C'est votre droit d'obtenir des services en français de la part du gouvernement de l'Ontario.

Si votre expérience des services publics en français (en ligne, par écrit, au téléphone, ou en personne) n'est pas satisfaisante, dites-le nous.

C'est facile, gratuit et confidentiel.

Documents officiels de l'Ontario
(Carte Santé, permis de conduire, etc.)



Services de santé et de justice



Aides gouvernementales
(Logement, emploi, etc.)



Informations du gouvernement, et plus...



Carl Bouchard

Commissaire
aux services en
français

Le Commissaire aux services en français et l'Unité des services en français relèvent du Bureau de l'Ombudsman de l'Ontario, un officier indépendant et impartial de l'Assemblée législative qui règle les plaintes à propos des organismes du gouvernement et du secteur parapublic.

La Franco-Ontarienne Edith Dumont devient lieutenant-gouverneure de l'Ontario

Le 14 novembre 2023 - La Presse Canadienne

TORONTO — La Franco-Ontarienne Edith Dumont a prêté serment mardi pour devenir la 30^e lieutenant-gouverneure de l'Ontario — et la première personnalité francophone à occuper ce poste dans l'histoire de cette province.

La cérémonie de mardi a débuté avec l'arrivée en calèche de Mme Dumont à l'Assemblée législative et un salut vice-royal à sa prédécesseure. Mme Dumont a ensuite prêté le serment d'entrée en fonction et un serment d'allégeance au roi Charles III, en français et en anglais. En tant que représentante du roi Charles en Ontario, elle a promis de contribuer à bâtir une province inclusive.



Mme Dumont, une orthopédagogue, a été directrice d'école et surintendante. Elle a été la première femme à diriger le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario. Récemment, elle a été vice-rectrice, Partenariats, collectivités et relations internationales, à l'Université de l'Ontario français, à Toronto.

Elle a ajouté qu'elle avait consacré 40 ans de sa vie à bâtir des communautés inclusives. « Cela signifie célébrer la diversité sous toutes ses formes, tout en respectant et en appréciant nos cultures, nos identités, nos langues et nos droits. »

Le premier ministre Doug Ford a salué son « expérience impressionnante en service communautaire et en défense des communautés francophones ici en Ontario et dans l'ensemble du Canada. Elle est également une pédagogue respectée et a été la première femme à diriger le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario, où elle a travaillé pendant 30 ans », a-t-il souligné.

Mme Dumont et son mari ont trois enfants et sa biographie officielle indique que dans ses temps libres, elle aime nager en eau libre, faire de la randonnée, du ski de fond et du patinage sur le canal Rideau. Mme Dumont est titulaire d'un baccalauréat de l'Université d'Ottawa en psychologie et d'un autre de l'Université du Québec en Outaouais en orthopédagogie. De plus, elle a obtenu une maîtrise en éducation de l'Université d'Ottawa.

Source: www.canadafrancais.com/nouvelles-nationales/la-franco-ontarienne-edith-dumont-devient-lieutenant-gouverneure-de-lontario/

PHOTO: Andrew Lahodynskyj

Les messes du Temps des Fêtes

Chapelle St-François d'Assise

Le 24 décembre à 19 h.

Le 25 décembre à 10 h 30.

Les autres messes sont le dimanche à 10 h 30.



Paroisse Saint-Jean-Baptiste

Samedi 16 déc. 16 h : Messe à l'église St-Jean-Baptiste

Dimanche 17 déc. 10 h 30 : Messe à l'église St-Jean-Baptiste

Lundi 18 déc. et mardi 19 déc. :

Messes à 10 h 20 à l'école Jeanne-Lajoie

Mercredi 20 déc. 14 h : Messe à l'école Jeanne-Lajoie

Jeudi 21 déc. et vendredi 22 déc. :

Messes à 10 h à l'école Jeanne-Lajoie



Vendredi 14 h : Groupe de prière au Centre culturel

Samedi 23 déc. 16 h : Messe à l'église St-Jean-Baptiste

Dimanche 24 déc. 10 h 30 : Messe à l'église St-Jean-Baptiste

18 h 30 : Messe des enfants et de la Nativité du Seigneur

Lundi 25 déc. 10 h 30 : Messe à l'église St-Jean-Baptiste

Mardi 26 déc., mercredi 27 déc., jeudi 28 déc. et vendredi 29 déc. :

Messes à 9 h à l'église St-Jean-Baptiste

Vendredi 29 déc. 14 h : Groupe de prière au Centre culturel

Samedi 30 déc. 16 h : Messe à l'église St-Jean-Baptiste

Dimanche 31 déc. et lundi 1^{er} janvier :

Messes à 10 h 30 à l'église St-Jean-Baptiste

Le collagène

par Marie-Hélène de Vries, nutritionniste



Si vous êtes comme moi, j'aime bien comprendre les choses en profondeur. Je me dois donc de vous expliquer quelques éléments un peu plus en détails afin de vous aider à comprendre l'importance de la prise de collagène, surtout après l'âge de 40 ans.

Pour que notre organisme fonctionne bien, on doit lui fournir trois types de nutriments énergétiques, soit des glucides (sucres), des lipides (graisses) et des protéines. Plusieurs personnes croient que les seuls aliments nous apportant des protéines sont les viandes et les poissons, ce qui est faux. La fonction de la protéine est d'assurer le renouvellement des tissus musculaires. Elle occupe également une place importante au niveau du système immunitaire.

Les protéines

Une protéine est constituée de l'assemblage de plus petites molécules, les acides aminés. Grâce à la digestion, les protéines ingérées au cours des repas sont décomposées en acides aminés. Une fois assimilés, ces derniers permettent à l'organisme de renouveler les protéines corporelles. Une vingtaine d'acides aminés peuvent ainsi être combinés, parmi lesquels 9 sont indispensables. L'organisme ne pouvant pas les produire, ils doivent obligatoirement être fournis par l'alimentation.

Environ 40% des protéines corporelles sont localisées au niveau des muscles, mais elles entrent dans la structure de l'ensemble des cellules. Les os sont ainsi constitués de collagène principalement sur lequel vient se fixer le calcium.

Le collagène est une protéine présente dans toutes les structures du corps. On le retrouve dans la peau, les cartilages, les tendons, les ligaments et les tissus conjonctifs. Il représente de 30 à 35% des protéines totales de l'organisme et assure la cohésion, l'élasticité et la régénération de tous ces tissus. Dans le corps, il y a trois types principaux de collagène. Le **type I**, le plus abondant, se trouve dans la peau, les tendons et le tissu osseux. Le **type II** se trouve dans les cartilages et le **type III** se trouve dans les muscles et les parois des vaisseaux. Dans cet article, nous nous intéresserons d'abord au **type II**.

Étonnamment, dès l'âge de 20 ans, la synthèse du collagène par le corps humain commence à diminuer. La production diminue d'environ 1% par an. Si les premières années, cela ne se voit pas sur la peau, les effets ne sont pas les mêmes à partir de 50 ans. Un apport en nutriments peut alors être efficace, notamment en prévention.

Dans le domaine de la beauté et en naturopathie, le collagène n'a plus rien à prouver. Ses bienfaits sont nombreux sur les

cheveux, la peau et les ongles (type I), la musculature et les articulations (type II). De nombreuses études ont, jusqu'à ce jour, démontré les bienfaits de la prise de collagène de façon quotidienne sur les articulations ce qui contribue à diminuer les symptômes des maladies telles que l'arthrose et l'arthrite rhumatoïde. Le collagène permet un réel confort de vie. Il joue un rôle essentiel sur la mobilité tout en contribuant à la santé du cartilage.

Les sources alimentaires

La meilleure façon de suppléer la prise de collagène est toujours, en premier, avec la nutrition. Le collagène est présent dans divers aliments communs. Vous pouvez en trouver en petite quantité notamment dans les fruits rouges, le kiwi et l'avocat. Parmi les aliments riches en collagène, nous pouvons citer la viande et le poisson. Vous en trouverez dans l'os à mœlle, le saumon, la gélatine de bœuf, le bouillon et les œufs, mais aussi la partie gélatineuse non grasse des bouillons ou fonds de viande. Cependant, avec le rythme de vie de nos jours, parfois ce n'est pas toujours évident. Alors, on se penche vers les suppléments.

La dose de collagène généralement préconisée est de 5 à 10 grammes par jour. Attention cependant au type de produit que vous choisirez. Si le collagène marin est le plus proche du collagène naturel, il est aussi assez mal assimilé par l'organisme. Le collagène bovin est tout aussi bon, mais plus facile à digérer. Le collagène peut se prendre sous différentes formes: en capsule, en poudre (inodore et sans goût) et en *gummies* (que je ne recommande pas à cause de la teneur en sucre).

ATTENTION - il est très important de choisir un collagène (marin ou bovin) organique, sans OGM, sans hormone ni ingrédient artificiel tel que le sucre. Règle générale, la consommation de collagène ne comporte pas de danger pour l'organisme. Il existe néanmoins des effets secondaires rares lors de la prise d'une supplémentation. Ceux-ci peuvent se traduire par des troubles digestifs, des ballonnements, des nausées et des crampes intestinales. Le collagène marin est quant à lui contre-indiqué chez les personnes allergiques aux poissons.

En résumé, une consommation de collagène de façon naturelle et/ou en supplément est bénéfique pour:

Type I: ralentir les effets du vieillissement cutané, retarder l'apparition des rides et ridules au niveau du visage et du contour des yeux, améliorer l'élasticité de la peau, prévenir le relâchement cutané et assurer la fermeté des tissus.

Type II: préserver la souplesse des articulations, protéger le cartilage osseux, réduire les douleurs articulaires, favoriser la régénération des tissus ainsi que leur cicatrisation en cas de plaie.

Mes petits trucs et astuces

Quant à moi, j'ajoute mon collagène, soit à mon café ou à ma bouteille d'eau tous les jours. Personnellement, j'aime bien les marques canadiennes telles que *Organika* et *Landish* ainsi

que *Vital protein* (américaine). *Bulk Barn* a un excellent produit de collagène bovin organique (nourri à l'herbe). De plus, *Costco* a des promotions très intéressantes aussi plusieurs fois par année.



Les Murales de Pembroke

La murale THE HOCKEY PLAYERS (Les joueurs de hockey) fut peinte par Stefan Bell en 1990. Cette peinture rend hommage à trois des premiers joueurs intronisés au Temple de la renommée du hockey. Ces joueurs sont tous originaires de la ville de Pembroke.

Harold «Harry» Cameron (1890-1953) a été intronisé en 1962. Il a joué pour les *Wanderers* dans l'ANH. Il a aussi joué dans la LNH pour les équipes de Toronto, d'Ottawa et pour les Canadiens. Puis, il termina sa carrière chez les *Saskatoon Crescents* dans l'Ouest canadien. Il a joué au hockey professionnel durant 14 saisons, soit de 1912 à 1926 et était un marqueur de buts sans pareil.

Hugh «Hughie» Lehman (1885-1961) a été intronisé en 1958. Il a joué pour les *Royals* de New Westminster, les *Millionaires* de Vancouver et pour Chicago dans la LNH. Il a joué au hockey professionnel durant 20 saisons, soit de 1908 à 1928 et fut

un gardien de but exceptionnel.

Frank Nighbor (1893-1966) a été intronisé en 1947. Il a joué pour les *Millionaires* de Vancouver, les Sénateurs d'Ottawa et pour Toronto. Il a joué au hockey professionnel pendant 18 saisons, soit de 1912 à 1930. Il était un habile manieur de rondelles et un centre hors pair.

L'on retrouve des patins, des uniformes et des souvenirs de ces joueurs au *Champlain Trail Museum and Pioneer Village*.

Retrouvez-les sur le site Internet du Temple de la renommée du hockey: www.hhof.com

Sous la murale, nous retrouvons des anneaux. L'artiste étant jongleur, ces derniers figurent souvent dans ses œuvres et représentent, en fait, sa marque de commerce.

Visionnez la capsule vidéo de cette murale sous ce lien: https://youtu.be/XpsWKglxxPE?si=LuVHNbQp_rKIwfgd

CENTRE SCOLAIRE CATHOLIQUE JEANNE-LAJOIE

Semaine de la sensibilisation à l'intimidation

Du 20 au 23 novembre, c'était la semaine de la sensibilisation à l'intimidation et du respect à l'école. Cette année, la semaine a commencé avec la journée mondiale de l'enfant. Cette journée est dédiée aux droits fondamentaux de la vie, à la santé, à l'éducation, à la protection contre la violence et à la participation à la prise de décision qui concerne l'enfant lui-même. Cette journée est fêtée et soulignée dans le monde entier depuis 1989. Chaque enfant a ses droits! Pendant la journée, chaque enfant a dégusté une petite crème glacée comme surprise pour honorer cette journée importante.



Tout au long de la semaine, les élèves ont joué à la chaise musicale en salle de classe afin de participer aux grandes finales du 23 novembre, récompense du système SCP. En étant respectueux, responsables et altruistes, les élèves ont pu accumuler les 6000 points nécessaires pour prendre part à cette activité. Vous l'avez deviné, nos trois valeurs à Jeanne-Lajoie sont le respect, la responsabilité et l'altruisme.

Puis, les élèves de la 1^{re} à la 6^e année ont participé, en deux temps, à des ateliers adaptés à leur niveau sur l'intimidation et le prix du silence. M. Alain Pelletier, conférencier originaire du Nouveau-Brunswick, était de passage à Pembroke afin d'informer les élèves sur ce sujet. La première partie de sa conférence était sous forme de monologue, écrit par un enfant dans son journal intime, qui relatait des incidents liés à l'intimidation. Cette partie a fait ressortir les différentes émotions qu'une victime d'intimidation vit quotidiennement. La deuxième partie de son atelier était plutôt explicative et abordait le rôle des 5 parties prenantes du problème de l'intimidation, c'est-à-dire la victime, l'agresseur, les témoins, les parents et le personnel de l'école.

Lors des deux ateliers les élèves et les membres du personnel furent très attentifs, silencieux et respectueux. Merci au conseil des parents pour l'appui!

Des dîners sans déchets pour un avenir durable!

Chaque vendredi, une vague de changement écologique déferle sur notre école alors nous préconisons l'adoption des dîners sans déchets. Cette initiative passionnante vise à sensibiliser les élèves à l'importance de réduire notre empreinte écologique et à prendre des mesures simples pour protéger notre planète.

Au pavillon secondaire

Notre équipe est fière d'offrir des programmes variés aux élèves de la 7^e à la 12^e année

Majeure Haute Spécialisation (MHS) en arts et culture
Majeure Haute Spécialisation (MHS) en environnement
Majeure Haute Spécialisation (MHS) en santé et bien-être

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour en savoir plus ou pour planifier une visite.

www.jeanne-lajoie-secondaire.ecolecatholique.ca
 1255, rue Pembroke Ouest, Pembroke, Ontario | 613-732-8302
sm_jlsecondaire@ecolecatholique.ca



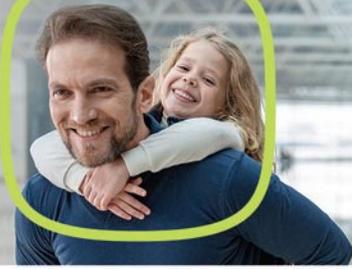
Journée mondiale du diabète

La **Journée mondiale du diabète** est célébrée le 14 novembre, date d'anniversaire du médecin et scientifique canadien Frederick Banting (1891-1941) qui a découvert l'insuline avec son confrère Charles Best en 1922. Son objectif est de sensibiliser le public à cette maladie qui est un problème de santé publique mondiale et des mesures à prendre pour en améliorer la prévention, le diagnostic et la prise en charge.



Pendant les mois d'été, Cloé, élève de 6^e année, a installé un kiosque de limonade près de chez elle à Petawawa afin que ceux et celles qui avaient une soif de cheval puissent se rafraîchir un peu pendant les grandes chaleurs. Les clients de la petite cantine improvisée ont offert un don, du montant de leur choix, pour le **Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO)**. Avec l'aide de ses parents, Chloé s'est installée trois fois par semaine à son kiosque. Elle a réussi à amasser un montant de 1530 \$ pour cette cause qui lui tient vraiment à cœur. Lorsque son frère de 3 ans, Emeric, avait 22 mois, il a reçu un diagnostic de diabète de type I. Cloé, en tant que grande sœur, voulait faire une différence dans la communauté de son frère et venir en aide à cette institution qui aide tellement d'enfants d'Ottawa et des régions avoisinantes. Félicitations Chloé! Nous sommes tous fiers de toi et la communauté du CHEO est des plus reconnaissantes!

Les élèves sont encouragés à apporter leurs propres ustensiles réutilisables, à choisir des aliments avec des emballages écoresponsables et à utiliser des contenants réutilisables pour minimiser les déchets. Cette approche holistique favorise une conscience environnementale dès le plus jeune âge, montrant ainsi aux enfants que chaque petit geste compte.



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



Neville

Funeral Home

Maison
funéraire



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

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

12, ave Matthews, Pembroke www.CustomDraperies.ca 613-735-0370



Ashley

HOMESTORE *select*

VISITEZ NOTRE NOUVEL ENTREPÔT DE MATELAS

Mobilier de qualité à prix abordable

Tessa Malette

10, avenue Matthews, Pembroke Ontario K8A 8A4

www.AshleyHomestoreSelect.ca

613-629-5464



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