

LE JOURNAL DE L'AMITIÉ

2021-2022



LE CENTRE MOI J'APPRENDS

613 446-5312 613 764-0214 613 748-3879

613 936-2227 613 632-7979

Le Centre Moi j`apprends

Il y a quelque temps, je recevais en cadeau, un « MacBook Pro ». Afin de comprendre mon ordi, je me suis inscrite au « Centre Moi j`apprends ».

Je connaissais déjà ce centre l`ayant fréquenté plusieurs années passées.

Mon ordi étant de langue anglaise, il fallait le franciser et surtout faire des copies d`un clavier français. Quel changement ! J`ai eu besoin d`aide. MERCI Sylvie pour ta patience et ta bonne humeur ! Grâce à ton savoir-faire, ta patience et ton accompagnement, je poursuis mon apprentissage et découvre de plus en plus ses secrets.

MERCI au Centre et à son personnel ! « MOI J`APPRENDS » est un SERVICE ESSENTIEL !

Aline Allard

Le Centre Moi j`apprends

Rockland

J`ai fait connaissance avec l`école Moi j`apprends à l`hiver 2020. Sarah Gauthier Senécal m`a offert une meilleure connaissance du service Apple. L`atmosphère de l`école est très agréable autant de la part du personnel que des étudiants. Ce qui laisse présager une atmosphère agréable.

Bien à vous,

Colombe Régimbald

Le Centre Moi j`apprends

Rockland

Vocabulaire d`ordinateur

Dans un 1er temps: Élève: insertion avec portable

Enseignante: patiente et résiliente. Elle surbrille comme « Police des classes ».

Dans un 2ième temps:

DÉMARRAGE: Insertion image fichier

Création bas de page naviguer

Tabulation affichage souligner

Fonction rognage formater

Disposition clavardage réseau

Ah! Je comprends. À "Moi, j`apprends", moi, j`apprends...

Dans un 3ième temps: Alimentation: Ferme

Lucie Gauthier

Centre Moi j`apprends

Rockland

The “Centre Moi j’apprends” taught me many things. It helped me acquire my High School Diploma and taught me how to use Word, Excel and PowerPoint.

It changed my life and gave me more autonomy. The warm environment encouraged me to improve myself.

Josée

Centre Moi j’apprends

Hawkesbury

Traduction :

Le Centre Moi j’apprends m’a appris plusieurs choses. Le Centre m’a permis d’obtenir mon diplôme d’études secondaires en plus d’apprendre à utiliser les logiciels Word, Excel et PowerPoint.

Le Centre a changé ma vie et m’a apporté plus d’autonomie. L’environnement chaleureux me permet de m’améliorer.

I am proud to have join the “Centre Moi j’apprends” because it opened my mind. I felt respected from everyone.

Lilianne

Centre Moi j’apprends

Hawkesbury

Traduction :

Je suis fière d’avoir joint le Centre Moi j’apprends parce que celui-ci a ouvert mon esprit. Je me sens respectée par tous.

By practicing the English language, it gave me more opportunity in my daily life and in my work. I like the atmosphere between us.

Hermione

Centre Moi j’apprends

Hawkesbury

Traduction:

Pratiquer l’anglais m’a permis d’avoir plus d’opportunités dans ma vie quotidienne et dans mon travail. J’aime l’atmosphère entre nous.

The Intermediate English Conversation Circle

Dear Centre Moi j'apprends,

We are glad to be part of the Intermediate English Conversation Circle because:

- It's very helpful,
- It helps us gain skills and acquire self-confidence in practicing the English language.
- It benefits us in being better prepared for employment opportunities.
- It improved our vocabulary, grammar and at the same time English fluency.
- We can now, read the newspaper, understand the news on television and English movies (sometimes without subtitles).
- We are more confident when speaking to other people in the community.
- It helped increasing our network and we made new friends through these sessions.
- We enjoyed receiving lots of information about different community resources.

We appreciate everything you gave us.

Our greetings,

Cassandra Almaliki, Madeleine St-Aubin, Nadine Biloa, Jean Delisma, Sushma Gangrekaluve Lakshmanachar.

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Traduction :

Cher Centre Moi j'apprends,

Nous sommes contents de faire partie du Cercle de Conversation anglais intermédiaire pour les raisons suivantes :

- C'est très utile,
- Ceci nous aide à acquérir des compétences ainsi que de la confiance de pratiquer l'anglais,
- Il nous avantage d'être mieux préparer pour des opportunités d'emplois,
- Ceci améliore notre vocabulaire, notre grammaire et notre aisance en anglais,
- Nous pouvons maintenant lire des journaux, comprendre les nouvelles à la télévision ainsi que des films anglophones (parfois même sans sous-titres)
- Nous sommes plus confiants lorsque nous avons des conversations avec des gens de la communauté,
- Le Cercle nous aide à agrandir notre réseau et de nous faire de nouveaux amis,
- Nous sommes reconnaissants d'avoir reçu beaucoup d'informations sur les différentes ressources communautaires.

Nous sommes reconnaissants de tout ce que vous nous avez donné.

Cercle de conversation française de niveau débutant (groupe 1)

Je suis heureuse d'apprendre une nouvelle langue.

C'est intéressant et c'est un défi d'apprendre.

Ça va m'aider à trouver un travail.

Sushma

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Maintenant, je comprends bien les directives du policier.

Je peux parler français avec mon mari et mon amie, Annie.

Je suis fière parce que j'apprends le français rapidement.

Cassandra

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Étudier le français est amusant avec vous.

Maintenant, je lis le journal en français.

Je suis allée au jardin communautaire le dernier weekend et j'ai compris les explications pour jardiner.

Mythri

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

La formation a amélioré ma compréhension du français spécifiquement dans mon travail.

Je commence à parler un peu français, avec mon mari, mes ami(e)s et mes collègues.

Maribel

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Je suis contente de vivre cette expérience avec vous.

Lorena

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

C'est une belle expérience d'apprendre la langue française et aussi de rencontrer des gens d'autres pays. Merci beaucoup Madame.

Luis

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

L'expérience est très positive, j'apprends beaucoup.

Alberto

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Cercle de conversation française de niveau intermédiaire

Je suis capable de m'exprimer plus clairement et de formuler des questions de façon différentes. Je comprends beaucoup plus de mots et d'expressions qu'avant. Les gens me comprennent plus qu'avant.

Elvida

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Ma formation avec le centre m'a permis d'avoir plus confiance en moi pour m'exprimer à l'oral et à l'écrit. J'ai maintenant une meilleure compréhension du français local. Toutes les phases de la formation m'ont aidé à améliorer mon français dans tous les domaines, personnel, social et travail.

Alba

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Je m'intègre davantage dans la société franco-ontarienne et j'ai obtenu beaucoup de ressources d'information locale. J'ai appliqué les attentes de mon employeur.

Yan

Centre Moi j'apprends

Hawkesbury

Du cercle de conversation française de niveau intermédiaire :

Moi, je suis très contente et j'ai beaucoup de chance de pouvoir me joindre au groupe du Centre Moi j'apprends.

Comme nouvelle arrivante au Canada, j'ai reçu les outils qui me permettent d'apprendre le français, de me familiariser avec l'ordinateur et aussi de participer à des ateliers pour mieux connaître la culture et la réalité sociale de la région.

Le centre Moi j'apprends est très important pour moi parce qu'il me permet de mieux m'intégrer à la vie sociale et de prendre ma place dans la société canadienne.

Je tiens à remercier toutes les employées de leur gentillesse, patience et de leur générosité à m'accepter et me donner toutes les ressources pour mieux apprendre.

Je profite aussi de cette occasion pour dire un gros « MERCI BEAUCOUP » au Canada.

Caridad Rondon
Centre Moi j'apprends
Hawkesbury

Le Centre Moi j'apprends m'aide à améliorer mon français. Les cours me donnent la chance de parler plus en français et me motivent à utiliser cette langue.

J'aime bien l'ambiance dans la salle de classe.

Anita LeBon
Centre Moi j'apprends
Cornwall

Mon journal

L'organisation est la chose la plus importante quand on tient un journal.

Tenir un journal est bon pour la santé mentale. Quand vous écrivez vos pensées et vos sentiments, vous voyez les choses plus clairement et vous pouvez mieux définir vos objectifs.

Également, noter vos rendez-vous dans votre journal vous aidera à rester organisé.

Barbara Breslow
Centre Moi j'apprends
Cornwall

L'amitié

Il y a sept semaines que mon frère est décédé. Je n'ai pas d'autres frères ni de sœurs et mes parents sont décédés il y a des années. Beaucoup d'autres proches sont partis aussi.

Est-ce que je me sens seule? Non, car je suis reconnaissante pour mes amis. Je connais certains d'entre eux depuis mon adolescence, tandis que j'en ai rencontré d'autres quand je travaillais.

Je suis heureuse et fière de rester proche de mes amis.

Pour moi, l'amitié a un double sens. C'est précieux de donner et de recevoir des encouragements et de la compassion.

Sloane Fitzgerald
Centre Moi j'apprends
Cornwall

Le confinement

J'ai hâte de voir mes amis au Centre Moi j'apprends.

Aussi, j'ai hâte de recommencer mes cours de cuisine à l'AISO. Je veux retourner à mon travail à Partage Vanier et recommencer à jouer aux quilles avec les Olympiques spéciaux.

Je souhaite que la Covid-19 finisse bientôt et que tout revienne à la normale.

Sandrine Guindon
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Les masques

Je suis tannée de la Covid-19. J'ai hâte de pouvoir enlever le masque en classe.

J'espère aussi que bientôt les apprenants et professeurs seront pleinement vaccinés au Centre de formation des adultes. Ils n'auront jamais besoin de porter le masque en atelier. Mais on devrait garder la distanciation.

J'ai hâte que la cantine ouvre de nouveau ses portes et que l'on puisse recommencer à voir les travailleurs de la cantine.

J'espère qu'un jour, on pourra voyager partout dans le monde avec un seul passeport vaccinal.

J'ai hâte que les voyageurs soient pleinement vaccinés (deux doses et plus). Ils n'auront plus à passer des tests de Covid-19 pour revenir au Canada.

Julie Scobie
Centre Moi j'apprends
Ottawa

J'aime l'été

Pour moi l'été est arrivé quand on peut sortir, aller au restaurant et à la plage, voir des amis et faire des sorties éducatives avec mes proches et les gens de mon église. J'aime quand on se baigne dans la rivière ou dans la piscine et quand on mange tous ensemble ou qu'on est tous dans le même autobus. Ce sont de très belles occasions.

Anne Zéphir
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Mon été 2021

Pendant l'été j'aimerais aller à la plage avec mes enfants.
J'aimerais bien aussi, aller en vacances, mais il y a le Covid-19.
J'aimerais aussi passer du temps avec mon chat que j'aime.
C'est tout. Je n'ai rien d'autre à faire.

Saadia Laouer
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Mon été

Mon été n'est pas encore arrivé. Premièrement, c'était encore froid, mais maintenant ça va mieux, grâce à Dieu. J'ai vraiment hâte que la Covid s'en aille pour de bon. Ça me permettra de sortir et je veux aussi aller à New York visiter ma fille.

Marie-Euphonie Dasque
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Mon été

J'ai hâte que l'été arrive.
Je pourrai faire des activités, m'asseoir dehors et travailler dans le jardin.
Je pourrai aller magasiner et aller au restaurant avec des amis.

Valantine Paul
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Être parents

C'est vraiment merveilleux d'être une mère ou un père. Toutefois, c'est un travail difficile d'élever les enfants jusqu'à l'âge adulte.

Pour que les enfants grandissent bien, vous devez leur montrer l'amour, la douceur et la tolérance dans tout ce que vous faites. Aussi, vous devez leur apprendre à respecter les gens tels qu'ils sont et à se respecter eux-mêmes.

Il faut enseigner à vos enfants à travailler pour qu'ils réussissent dans la vie.

Avec l'amour, la tolérance et le respect, les enfants grandiront avec admiration sainement. C'est ça le devoir des parents.

Ciza, Françoise
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Être parents

Être parents, c'est tellement merveilleux. Si on est là aujourd'hui, c'est grâce à nos parents. Ils ont fait beaucoup de sacrifices pour nous.

Personnellement, je suis très fière d'être maman de mes cinq enfants que le Dieu Tout-Puissant m'a donnés. Jour et nuit, je prends soin d'eux.

Être parents, ça demande du courage, de la force et de la patience. Il faut travailler dur pour les nourrir, les vêtir et payer leurs études. Il faut aussi être des personnes exemplaires pour nos enfants.

Notre devoir de parents, c'est d'aider les enfants à devenir de bonnes personnes et de savoir vivre dans la société.

Jolie Safi
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Être parents

Quand je suis devenue parent, j'étais très contente d'avoir des enfants. J'ai donné naissance à trois beaux enfants : deux filles et un garçon. Je les ai aimés beaucoup.

Lorsqu'ils allaient à l'école, je me levais très tôt pour faire leur déjeuner, leur boîte à goûter et préparer les enfants pour l'école. J'accomplissais tous mes devoirs de parent. Je les surveillais pour qu'ils étudient leurs leçons et pour qu'ils fassent leurs devoirs. Je leur donnais leur bain avant de les mettre au lit. Enfin, je faisais tout pour eux.

Malheureusement, mes trois enfants ne sont plus de ce monde, en raison du séisme survenu le 12 janvier 2010. Ils me manquent beaucoup.

Maintenant, je vis seule avec mon mari. Je prie Dieu chaque jour pour qu'il vienne à mon aide.

Ginette Cherilus Merceron
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Prière pour mes enfants

Je demande à Dieu de se souvenir des enfants sur cette terre. C'est le vœu que je fais ; que mes enfants vivent bien sur cette terre. Bon Dieu, regarde tous les enfants de la terre. Moi, Michel, je me suis marié à l'âge de 26 ans et ma femme avait l'âge de 24 ans. J'ai travaillé tous les jours que Dieu a donné. Ma mère est morte à l'âge de 105 ans et moi, j'ai 84 ans. Oh Seigneur ! Comme tu es bon. Grâce à toi, Seigneur, tous mes enfants ont été à l'école et ils ont bien réussi à faire leur vie. Merci Seigneur. Grâce à eux, je suis au Canada et ils respectent leur papa. Tous les jours, je prie pour les enfants et au nom de St-Michel.

Belfort, Michel

Centre Moi j'apprends

Ottawa

Ma famille

On était six dans la famille dont quatre enfants. Malheureusement, mon conjoint était passé par la mort, me laissant avec quatre enfants (deux filles, deux garçons). J'ai pleuré tellement ne sachant que faire pour élever mes enfants. Grâce à Dieu j'avais une mère très intelligente. Quand j'étais arrivée en 7^e année, elle m'avait envoyée dans une école de couture pour que j'apprenne à coudre. C'est avec ça que j'ai élevé mes enfants. J'ai confectionné des vêtements pour de grandes personnalités. Je sais broder et faire d'autres choses encore. J'ai gagné ma vie avec tout ce que j'ai appris. Et c'est avec ça que mes enfants ont terminé toutes leurs études primaires et secondaires. Ils sont tous rentrés à l'université et 3 apprennent la comptabilité dans des écoles privées. Tous mes souhaits, c'est être comme ma mère qui, après la mort de mon père, n'a fréquenté aucun autre homme. Elle est restée avec ses deux filles. Et nous sommes toutes fières pour tous ses combats. Elle a vu ses 9 petits-enfants grandir. Elle est morte à l'âge de 94 ans, 4 mois et 4 jours.

Montoban Sipre, Clercilia

Centre Moi j'apprends

Ottawa

L'importance des amis

Les amis peuvent nous aider dans certaines choses.

Ils peuvent aussi nous mettre dans le trou.

Certains amis jalourent.

D'autres tripotent.

C'est mineur de ne pas avoir d'amis.

Quand on a la foi, on n'est jamais seul.

Marie-Estanie Lorméus

Centre Moi j'apprends

Ottawa

Quand j'étais petit

Quand j'avais 5 ans, ma mère m'accompagnait chaque matin pour aller à l'école. Quand je reviens de l'école, j'étudiais mes leçons et faisais mes devoirs. Tous les après-midis, j'allais au jardin avec mon père. On est allés chercher la nourriture telle que du maïs, de la patate, du pois, de l'avocat, etc. Quand mon père et moi sommes revenus à la maison, j'ai fait une révision de mes leçons et devoirs. Enfin, c'était une vie merveilleuse pour moi quand j'étais petit.

Jean-Kern, Jean-Paul
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Les fêtes des Mères

Depuis que le monde existe, on fête les mamans partout. Mais en Amérique du Nord, on choisit le 2ème dimanche du mois de mai pour la fête des Mères. Quant aux Caraïbes, on fête les mamans le dernier dimanche du mois de mai. Une mère c'est tout pour nous. Pour les mamans qui sont loin de nous, nous les appelons et leur envoyons des cadeaux. Celles qui sont avec nous, nous leur donnons des bouquets de fleurs. Il y a des gens qui perdent leur mère très jeune. Il y en a qui ne l'ont même pas connu. Quelle douleur atroce pour cette journée de fête des Mères. Certains portent des bouquets sur les tombeaux de leur mère. Par contre, certains sont avec leur maman pour aller au cinéma ou au restaurant. Quel geste d'amour ! Nous pensons aussi à celles qui vivent dans les centres d'hébergement, on leur apporte des fleurs et des chocolats. En cette journée-là, elles voient leurs petits-enfants. Cependant, depuis plus d'un an, la fête des Mères est différente à cause de la Covid-19 ; pas de câlin.

Tout le monde est à distance. Je prie Dieu pour que ça aille mieux l'année prochaine.

Bastien, Hermione
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Les personnes âgées

Toutes les personnes âgées ont besoin du soutien des autres pour les aider à faire des activités ou des tâches qu'elles ne peuvent pas accomplir toutes seules. Pour les encourager à vivre normalement, il faut donc qu'elles puissent compter sur des personnes prêtes à les aider.

Quand une personne est seule, elle se sent isolée et oubliée des autres. Dans ce cas-là, il faudrait que quelqu'un la visite et s'occupe d'elle.

C'est une bénédiction pour une famille d'avoir des parents âgés en santé et capables de participer aux activités familiales. Chaque génération devrait pouvoir prendre soin de celle qui l'a précédée.

Jean Claude Saint-Cyr
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Lili, ma chienne

La semaine dernière, ma petite chienne Lili a subi une grosse opération. Elle s'est fait enlever toutes ses dents.

Quand on est allé la chercher chez le vétérinaire, elle était tellement faible qu'elle ne pouvait pas se tenir debout. Sa première nuit à la maison a été terrible pour elle et pour la famille. Elle a pleuré toute la nuit. Le lendemain matin, nous lui avons donné ses remèdes antidouleur.

Ce n'est qu'après quatre jours qu'elle a pu se tenir debout et elle a commencé finalement à marcher très lentement.

Une semaine après son opération, elle va un peu mieux et se déplace plus facilement. Elle porte un cône autour du cou, jour et nuit. Lors de son rendez-vous de suivi, mercredi prochain, nous saurons quand le lui enlever. Toutefois, on le lui enlève pour qu'elle puisse manger ses deux repas deux fois par jour.

J'ai aussi décidé de ne pas lui mettre son collier anti-jappement pour ne pas l'effrayer.

Julie Scobie
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Mes chats

Les chats sont thérapeutiques. Quand on s'ennuie, ils viennent nous voir et nous rassurent. Mes chats me faisaient sentir bien quand j'étais triste et seule.

J'avais une chatte, Linsey et quatre chatons : deux mâles, deux femelles. Ils se nommaient Mickey, Aladin, Minnie et Jas. J'étais épuisée de prendre soin de la mère et ses bébés. Je me levais tôt pour prendre soin des chatons : les nourrir, les entraîner et nettoyer les litières.

J'adorais jouer avec eux et j'étais triste quand j'ai donné Aladin et Jas à mon amie. J'aime les chats.

Samantha Anglade
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Les animaux

Il y a des animaux domestiques et des animaux sauvages. Aussi, il existe plusieurs espèces d'animaux qui vivent sur la terre ou dans l'eau.

En fait, l'être humain est un animal évolué et intelligent, par rapport aux autres animaux qu'on appelle des bêtes. L'être humain a un langage articulé et varié par rapport aux autres espèces.

Certains animaux sauvages ressemblent à des êtres humains, mais n'ont pas le langage et l'intelligence humaine, par exemple les singes et les gorilles.

Parmi les animaux domestiques, on retrouve le chien et le chat qu'on peut garder à la maison et qui sont aussi les amis des êtres humains. Le chien est l'ami fidèle de l'homme.

Louis Davilma
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Aider mon frère avec ses animaux

J'ai été chez mon frère pour garder ses animaux pour une semaine. Je devais les nourrir. Il fallait ramasser tous les œufs que les poules ont pondus. Cette fin de semaine-là, je pensais avoir perdu le coq gris. Pourtant, mon frère en cherchant, l'a trouvé couché avec les oies. Je m'amusais beaucoup avec les animaux. Je suis impatiente que l'été arrive pour refaire cette formidable expérience.

Dagenais, Anne
Centre Moi j'apprends
Ottawa

L'optimiste

À l'adolescence, une personne née dans une famille pauvre prend conscience que le chemin à parcourir pour parvenir au sommet ne sera pas facile.

Le plus important dans cette situation, c'est d'avoir confiance en soi, d'être optimiste et déterminé tout en étant conscient des difficultés, du manque de support financier à notre disposition.

Toutefois, dites-vous une chose, que rien n'est impossible dans ce bas monde et tant qu'il y a de la volonté, on parviendra à notre but.

Khalil Touré
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Les sports d'hiver

Tout d'abord, j'aimerais jouer au hockey sur glace. C'est le sport que je préfère depuis que j'étais petite. C'est mon rêve, qu'un jour, je le réaliserai d'ici quelques années.

Quand l'hiver arrive, je regarde à la télévision toutes les parties de hockey de mon équipe préférée, les Canadiens. Quand la neige tombe, je suis heureuse, car elle me donne l'occasion de rester à la maison et regarder une joute de hockey à l'aise dans mon salon.

Finalement, ce ne sont pas seulement les hommes qui aiment le hockey.

Amina Farah
Centre Moi j'apprends
Ottawa

La cigarette

Il y a encore beaucoup de personnes qui fument la cigarette. Elles ne comprennent pas les dangers que la cigarette peut causer à leur santé. Il faut savoir que le tabac contient plus de 7000 substances chimiques. Les gens deviennent vite dépendants du tabac.

En Ontario, 14 % des élèves du secondaire commencent à fumer pour la première fois. 85 % des fumeurs ont commencé à fumer vers l'âge de 19 ans.

Plusieurs fumeurs ne savent pas que la cigarette peut causer divers types de cancers : du poumon, de la bouche, de la cavité nasale, des sinus, de la gorge, de l'estomac du pancréas, du foie, de la vessie, des reins, du col de l'utérus et du sang.

Pour moi, fumer n'est pas une bonne habitude à prendre.

Claire
Centre Moi j'apprends
Ottawa

La musique

Depuis l'adolescence, j'aime la musique française. Mes parents ne voulaient pas à ce moment-là que je prenne des cours de danse dans mon quartier. Mais j'avais la permission d'aller au concert. J'ai économisé mon argent pour payer mes billets.

Chaque année pour la période des fêtes de Noël, nous avons deux semaines de vacances. Durant cette période, j'étais très heureuse d'aller écouter plusieurs fois la musique française dans une petite salle publique, accompagnée de ma tante préférée. C'était très amusant et merveilleux.

Aujourd'hui, j'aime écouter Michel Sardou, Mireille Mathieu, Michelle Tort, Nana Mouskouri, Alain Morissette, Charles Aznavour et plusieurs autres chansonniers français.

Adeline Pierre-Louis
Centre Moi j'apprends
Ottawa

La musique d'adoration

J'aime la musique d'adoration de Don Moen. C'est une musique chrétienne que j'aime beaucoup écouter. C'est une musique très calme et aussi très douce. Elle inspire beaucoup, surtout quand nous prions ensemble à la maison. Don Moen chante des chansons chrétiennes avec beaucoup d'inspiration. Quant à mes enfants, ils adorent les chansons de Don Moen. Quand j'ai la chance de les écouter dans mes langues maternelles (swahili et lingala), c'est devenu encore plus bénissant.

Batsulu, Fatuma
Centre Moi j'apprends
Ottawa

L'alimentation

L'alimentation se rapporte à la nourriture. Un régime alimentaire bien équilibré comprend quatre catégories d'aliments.

- La première catégorie comprend les légumes et les fruits. Un enfant devrait en manger 4 portions par jour et un adulte 7 à 8 portions.

- La deuxième inclut les produits céréaliers. Un enfant devrait en consommer 3 portions par jour et un adulte 6 à 7 portions.

- La troisième vise le lait et ses substituts. On suggère 2 portions par jour pour un enfant et pour un adulte.

- La quatrième compte la viande et ses substituts. On recommande une portion quotidienne pour un enfant et 2 pour un adulte.

Avoir une bonne alimentation c'est de bien manger trois repas par jour en tenant compte des recommandations pour les différents aliments à manger.

Pour se garder en bonne santé, il faut bien se nourrir et aussi faire de l'exercice régulièrement. Un bon exemple, c'est de marcher après chaque repas.

Claire Nadon
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Un voyage à l'étranger

J'ai passé mes vacances de Noël 2019 à Tampa Bay en Floride.

Je suis restée chez des amis. J'ai assisté à un gala de Noël et j'ai célébré le Nouvel An à l'église Baptiste Bethamy. Je suis allée aussi à Atlanta en Géorgie. Pour y aller, j'ai voyagé pendant 7 heures en auto. Là, j'ai visité des amis, je me suis promenée dans les rues et j'ai beaucoup magasiné.

Après deux semaines, je suis retournée à Tampa Bay pour me reposer pendant six semaines, avant de revenir à Ottawa. J'avais prévu y retourner à Noël 2020.

Malheureusement, le voyage est impossible à cause de la pandémie. Les vacances de Noël seront très différentes cette année en raison de la Covid-19. Non seulement pour moi, mais aussi pour beaucoup de gens partout dans le monde.

Adeline Pierre-Louis
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Mes voyages

Lorsque je voyageais, je n'étais jamais fatiguée. À l'endroit visité, je faisais de longues promenades à pied et je visitais en voiture aussi. Je magasinais et achetais beaucoup de choses.

Je suis allée à Washington, New Jersey, Boston et Chicago. Ces voyages furent toujours un réel plaisir pour moi. Pendant que j'étais à Boston, je suis montée dans une camionnette amphibie pour une randonnée sur la mer. C'était merveilleux.

Au New Jersey, j'ai pris le train pour aller à Manhattan, un endroit où j'ai acheté des vêtements à bon prix qui ne sont pas toujours disponibles à Ottawa ou sont plus dispendieux.

Marie-Sulnise Jean-Paul
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Mon métier en Haïti

Quand je suis arrivé à l'âge adulte, je suis devenu un conducteur d'autobus pour une compagnie de transport de passagers. Je transportais des gens entre Port-au-Prince et Jacmel, soit une distance de 85 kilomètres. Je faisais ce trajet tous les jours, et ce, pendant 25 ans.

Je demeurais dans une maison tout près de l'hôtel dans la ville de Jacmel. Parce que je connaissais le propriétaire de l'hôtel, mon employeur a réussi à obtenir un contrat pour le transport des clients de l'hôtel de l'aéroport de Port-au-Prince à l'hôtel et vice-versa, deux fois par semaine.

C'est moi qui étais responsable de conduire l'autobus pour ces clients. Le propriétaire de l'hôtel avait confiance en moi.

Jean Claude Saint-Cyr
Centre Moi j'apprends
Ottawa

La pauvreté

La pauvreté est un réel défi sur tous les continents. La vie quotidienne de beaucoup de gens est très dure. Insuffisance de nourriture, absence de travail, manque de soins médicaux de base constituent les caractéristiques de la pauvreté. Cette pauvreté produit beaucoup de régions défavorisées à travers le monde. Elle affecte la vie quotidienne d'un grand nombre de familles. La pauvreté est responsable de graves problèmes économiques dans les pays pauvres et même dans les pays riches. Pourtant, nous constatons que les riches souhaitent devenir de plus en plus riches. Nous croyons donc qu'un meilleur partage de richesse devrait favoriser une réduction significative de la pauvreté, car Dieu a dit qu'il faut partager.

Kiza, Ange
Centre Moi j'apprends
Ottawa

Prière pour les pays

Prière pour tous les pays qui ont eu beaucoup de pertes en vie humaine pendant le coronavirus et autres catastrophes. Je demande à Dieu de donner à toutes les familles en souffrance, la récompense afin qu'elles soient en mesure de voir sa lumière. Je prie pour d'autres pays qui sont en difficultés avec d'autres souffrances. Grand Maître, aie pitié de nous. Je prie le Seigneur pour tous les pays : Gaza, Israël, Éthiopie, Haïti, Nigéria, Somalie, Brésil, en Afrique et d'autres aussi ! Je prie pour toutes les personnes qui ont péri par le feu, par la mer et d'autres maladies. Je remercie le Seigneur d'avoir entendu mes prières pour les pays et il m'a déjà répondu. Merci, bon Dieu pour tes merveilles.

Accimé, Alexandre
Centre Moi j'apprends
Ottawa

L'équipe du journal

Rédaction

Les apprenantes et apprenants

Révision

Carole Bonin, Sylvie Leclair, Marie-France Lendoye

**Conception graphique et
Traitement de textes**

Isabel Chamaillard

Image

Sarah Gauthier Sénécal

Le programme Moi j'apprends est subventionné par le Ministère du Travail,
de la Formation et du Développement des compétences.

