

# expressions

Noël 2013

Trucs pour bien passer l'hiver

## Survivre à l'hiver : coffre d'outils

Dès le mois de novembre, quand les journées raccourcissent, je reprends les habitudes que j'ai prises dans le Nord de l'Ontario pour bien passer l'hiver. Les vêtements chauds sont relavés et pliés pour être prêts à mettre par-dessus les combinaisons et les bas de laine. Les recettes de soupes sont revérifiées et une visite au magasin est planifiée pour acheter les carottes, les navets, les patates douces et les oignons de saison. Les livres téléchargés dans mon lecteur, je suis maintenant prête à passer les soirées enveloppée dans des couvertures et absorbée par un bon roman.

**Vivianne Gratton**  
Alpha Thunder Bay



## L'hiver

En hiver, pour sortir de la maison, je porte un manteau et des bottes. Ma famille et moi restons dans la maison quand il fait très froid.

**Emaniece Edmond**  
Centre Moi j'apprends, Rockland

## L'hiver, chez nous

Tous les hivers, je porte des bottes, des mitaines et un manteau. Je fais des marches pour aller voir mes amies.

**Huguette Amyot**  
Centre Moi j'apprends, Rockland

## J'aime l'hiver!



Moi, j'aime bien l'hiver pour aller me promener en quatre roues (véhicule tout terrain) avec des amis. Nous avons beaucoup de plaisir ensemble. Nous nous arrêtons pour manger afin d'être en forme pour continuer. Nous reprenons ensuite la route pour nous rendre à la voiture et rentrer à la maison. Nous avons même vu des chevreuils sur le bord de la route. Quand je suis de retour chez moi, je prends un bon café pour me réchauffer.

**Manon Charron**  
Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## La piquûre de l'hiver!

Mes trucs pour passer l'hiver sont bien simples. Je déteste l'hiver, mais j'ai un très bon caractère et j'arrive au groupe d'alpha de bonne humeur même s'il neige. Aussi, j'utilise un abri temporaire pour avoir moins de neige à enlever sur l'auto et bien démarrer ma journée. Ensuite, quand il faut pelleter le reste de la neige dans la cour, ça fait passer le temps. Je sors dehors seulement lorsque c'est nécessaire, ce qui m'évite bien des tracas et des accidents. En résumé, je prends l'hiver un jour à la fois!

**Donald Beaulieu**  
Centre d'apprentissage Clé, Saint-Cyprien

## Trucs pour passer un bon hiver

Je vais faire mes bords de pantalon en velours côtelé et manger des bons repas équilibrés : une soupe avec du poivre pour me réchauffer, du riz et de la viande rouge à l'occasion, des légumes frais, de la volaille et du poisson. Je bois du chocolat chaud et du café. Pour les déjeuners, je mange des œufs et du bacon avec des rôties. Dans la cour arrière, le propriétaire a installé des escaliers sécuritaires pour que personne ne tombe. Aussi, à Noël, je vais donner de l'argent à mes nièces et à mon neveu.

**Robert Piffard**  
Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Pour bien passer l'hiver

La saison d'hiver est longue et froide, surtout dans le Nord-Ouest de l'Ontario. Pour l'apprécier, il est bon de pratiquer des sports d'hiver tels le ski, le toboggan, le patinage et des sports d'équipe comme le hockey. Certaines personnes préfèrent les randonnées en motoneige et d'autres, la pêche sur la glace. Le ski de fond est très populaire dans notre région. Les amateurs de ce sport s'en donnent à cœur joie dans les pistes spécialement conçues à cet effet. C'est une bonne façon de bien passer l'hiver.

**Danielle de Serres Durand**

Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton

## Bien passer l'hiver en s'amusant

Pour passer un bel hiver, il faut faire des sports de plein air. Le ski de fond est un bon exercice à faire et très facile, même s'il fait froid. Il est bien populaire dans notre région.

Il y a d'autres sports qu'on peut pratiquer, par exemple, la raquette et le patinage dans un aréna ou sur un lac.

Il faut beaucoup d'heures pour devenir un expert. Il y a aussi des sports intérieurs comme le badminton, le tennis sur table, la course à pied et les autres exercices dans les gymnases.

**Denis Besson**

La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier

## Plaisirs de l'hiver

Pour bien passer l'hiver, il faut d'abord être motivé, positif et bien habillé pour combattre le froid. Si nous allons jouer avec nos enfants, ça va plus nous motiver ainsi qu'encourager nos enfants à aller jouer dehors. Comme activités, nous pouvons aller patiner, faire du ski, de la raquette ou des promenades en motoneige, construire des bonhommes de neige, aller à la pêche, etc. Après une belle journée en plein air, tout le monde est bien fatigué. Après avoir bu un bon chocolat chaud, les gens passent une bonne nuit de sommeil. S'amuser, ça nous change de notre vie quotidienne. Cher hiver...

**Angèle Beauvais**

La Boîte à Lettres de Hearst

## Amène-toi, l'hiver!

Je fais partie des gens qui n'aiment pas l'hiver, mais heureusement, j'ai des trucs pour le faire passer plus vite : regarder des films et jouer à des jeux de société en famille. Ce que j'aime, c'est préparer de bons petits plats réconfortants. Que ce soit un bouilli, un ragoût ou une sauce à spaghetti, les enfants les apprécient énormément. On a beaucoup de plaisir en restant au chaud. Ce que je préfère le plus en attendant que l'hiver passe, c'est de m'installer confortablement devant mon foyer avec un bon film et une bouteille de vin. Quel bonheur!

**Marie-Rose Bilodeau**

Centre Moi j'apprends, Cornwall

## Pourquoi j'aime l'hiver

J'aime beaucoup l'hiver parce que je passe beaucoup de temps à me préparer pour les Fêtes pendant les premiers mois de cette saison. Je fais beaucoup de cuisson, de décorations, etc. Dans mes temps libres, j'aime aussi passer beaucoup de temps dehors en faisant de la pêche sur la glace, de la motoneige et du patinage. Cette année, je sortirai plus souvent parce que mon fils sera assez grand maintenant. Je pourrai donc lui montrer comment construire un bonhomme de neige, tirer une luge et glisser dans les côtes.

**Krystale Tessier**

Carrefour Options+, Sudbury

## Trier les vêtements d'hiver

Pour bien passer l'hiver, il faut bien se préparer. L'hiver au Canada n'est pas facile, surtout l'hiver au Manitoba. Moi, en tant que maman, mon truc pour bien passer l'hiver est le suivant. À la fin du mois de septembre, je prends une journée complète pour trier tous les habits d'hiver, surtout ceux des enfants parce qu'ils grandissent très vite. Dans notre famille, nous avons un grand avantage pour économiser durant l'hiver parce que j'ai trois garçons et quand le plus grand ne peut plus mettre ses habits, il les passe à son frère qui les donne ensuite au plus jeune. Cela nous aide beaucoup de ne pas avoir à acheter des habits chaque année.

**Rougiata**

Pluri-elles (Manitoba) Inc.

## Mon truc pour passer l'hiver

J'aime bien profiter d'un bel été. Par contre, après le temps très chaud, j'ai hâte que l'hiver arrive. C'est pendant le temps froid qu'on peut pratiquer beaucoup de sports. J'aime faire du ski, du patinage, de la motoneige et aussi des bonhommes de neige avec mes enfants et de la pêche sur la glace avec mes amies. Ce que j'aime le plus quand il fait froid dehors, c'est de rentrer dans la maison de bois rond et de regarder le feu dans la cheminée en buvant du bon chocolat chaud.

**Marie-Louise Lavigne**

Centre Moi j'apprends, Cornwall

## L'hiver avec ma famille

Cet hiver je vais marcher sur la neige avec mon chien. Je vais patiner en me faisant tirer par mon chien. Je vais aller glisser avec mes enfants et faire des maisons dans la neige. Je vais faire des longues marches avec mon conjoint et notre chien. Je vais décorer le sapin de Noël avec la famille de mon conjoint et les enfants. Je vais prendre le temps d'aller magasiner pour acheter les cadeaux de Noël et cuisiner de la bonne nourriture pendant les Fêtes pour recevoir toute la famille.

**Karine Malouin**

Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## Comment passer l'hiver?

Pour moi, passer l'hiver c'est continuer à faire de l'exercice et à ne pas me renfermer dans la maison car sinon, je deviens trop frileux. Il faut pratiquer beaucoup de sports comme la marche, le ski de fond, la motoneige et surtout la pêche sur la glace. Pour moi, ce sport est le meilleur passe-temps. Quand on participe le plus possible à des activités à l'extérieur, on ne voit pas passer l'hiver.

**Jeannette Venne**

Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton

## Passer des bons moments en hiver

Je passe l'hiver à faire de la peinture à numéros et quand il ne fait pas trop froid, s'il commence à neiger, je vais glisser. J'aime bien faire une marche avec mon chien et le soir, je regarde un bon film. C'est pourquoi j'aime l'hiver.

**Manon Courtemanche**

La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

## L'hiver

Pour bien passer l'hiver nous avons besoin :

- De vêtements chauds (manteaux, mitaines, tuques, etc.);
- De bien chauffer nos maisons soit à l'électricité ou avec du bois de chauffage;
- De bien nous nourrir avec des aliments chauds (manger de la soupe, boire du thé et du chocolat chaud, etc. pour nous garder au chaud).

Nous pouvons aussi pratiquer des sports, soit entre amis ou avec notre famille (ski de fond, patinage, hockey, etc.) ou jouer à des jeux avec les enfants ou les petits-enfants (faire des bonhommes de neige ou participer à une bataille de boules de neige).

**B.C., A.G., G.C., D.M.W.**

Centre de formation et de perfectionnement du grand Sudbury

## Mes activités d'hiver

L'hiver, je porte un manteau et des bottes pour me promener en motoneige et pour aller à la pêche sur la glace. Je vais aussi chez ma sœur bâtir des igloos pour les enfants.

**Michel Charrette**

Centre Moi j'apprends, Rockland

## De la chaleur pour l'hiver...

Pour bien passer l'hiver, on fait d'abord des préparatifs dans la maison : on lave les ampoules des lampes pour économiser l'électricité, on installe de bons isolants autour des portes, on fait nettoyer la fournaise, on enlève les moustiquaires pour empêcher la neige, l'eau et la buée de s'accumuler.

Ensuite, dehors, on entoure la galerie d'une pellicule de plastique pour y entreposer les meubles de jardin et, en même temps, pour couper le vent quand on ouvre la porte de la maison. Il ne faut pas non plus oublier d'installer des bons pneus sur l'auto.

Aussi, on s'habille chaudement pour marcher dehors. Un truc de grand-mère : mettre du poivre dans le fond des bottes pour garder les pieds chauds. Sinon, on regarde la télévision à la chaleur à l'intérieur. Ah! Ah!

**Françoise Cadieux, Patric Duval, Louise Lavigne, Jacqueline Socque**

Centre À La P.A.G.E., Alexandria



## Trucs pour bien passer l'hiver

Il faut bien se préparer pour le froid de l'hiver. On sort tous les vêtements chauds pour nos enfants : des chapeaux, des foulards, des bottes, des mitaines et des manteaux. En hiver, il y a beaucoup d'activités qu'on peut faire, comme patiner, skier, s'amuser avec les enfants à faire un bonhomme de neige et glisser en traîneau avec eux. Ensuite, on rentre dans la maison bien chaude pour prendre un bon chocolat chaud. Lorsqu'il tombe de gros flocons et que le temps est plus doux, c'est agréable de se promener à l'extérieur. C'est magnifique de voir les arbres couverts de belle neige blanche.

**Claire Nadon**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## La popote et mon ordi

Moi, je ne fais pas grand-chose durant l'hiver. Il fait trop froid pour jouer dehors, alors je fais de la popote, du ménage et je me diverte à l'ordinateur. Je fais des desserts que je mets ensuite au congélateur pour les Fêtes. J'essaie plusieurs nouvelles recettes et bien entendu, j'engraisse à vue d'œil! L'hiver est très long dans mon petit village de Mattice. Souvent, ça commence au mois d'octobre, même en septembre, et ça dure parfois jusqu'au mois de mai. Heureusement, je m'amuse avec mon ordinateur en jouant à plusieurs jeux et en clavardant avec mes amies.

**Elaine Rancourt**  
La Boîte à Lettres de Hearst, centre de Mattice

## Trucs pour bien passer l'hiver

Dans le Nord de l'Ontario, nos hivers sont longs et très froids. Pour passer nos hivers rigoureux, je cuisine pour le Centre culturel français. Je confectionne des linges à vaisselle et des couvertures sur un métier à tisser. Je tricote pour mes petits-enfants. Justement, j'ai reçu un message sur Facebook de ma petite-fille Amy. Elle veut que je tricote de petites pantoufles pour sa fille, mon arrière-petite-fille. Depuis l'hiver dernier, j'apprends à utiliser l'ordinateur au centre de formation pour adultes. Voilà donc quelques petits trucs pour bien passer l'hiver.

**Claudette Pelletier**  
Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton



## Vivre l'hiver

C'est possible de faire de nombreuses sorties et de passer un hiver agréable. Chaque matin, avant de sortir, je consulte les prévisions de la météo pour la journée sur Internet ([www.meteo.gc.ca](http://www.meteo.gc.ca)), pour être bien renseignée sur les changements de la température et du vent. J'écoute aussi la radio et la télévision ou je lis les prévisions météorologiques dans le journal. Je me réjouis de mes sorties car je m'assure de bien me couvrir les mains, les oreilles, le front et le cou avec des mitaines, une tuque et un foulard en laine que j'ai tricotés. De cette façon, c'est agréable de me rendre au centre de formation. Le bon air frais et la clarté des journées ensoleillées me donnent de l'énergie. C'est ma façon de garder un bon moral et de rester en santé durant la saison d'hiver.

**Claudette Fongemy**  
Carrefour Options+, Sudbury



## Mon sport d'hiver

Moi, pour passer l'hiver, je fais de la planche à neige. Je marche une heure afin de me garder en forme pour pratiquer ce sport. Pour faire de la planche à neige, je suis vêtu de nouveaux vêtements d'hiver. Tous mes vêtements sont imperméables. C'est mieux pour glisser car ce n'est pas mouillé. Je fais aussi du patinage.

**Benoît Léonard**  
Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Les changements de l'hiver

L'hiver le temps est très froid, il y a des tempêtes de neige et du verglas. Les maisons restent toujours chaudes. Les plantes meurent. Quand on sort, il faut toujours s'habiller chaudement en portant un manteau, des bottes, de gros bas, des chaussettes, des gants et un foulard. L'hiver est la plus froide des quatre saisons de l'année. Il commence le 21 décembre et se termine le 20 ou le 21 mars. Les plantes et les jardins sont en mauvais état. Il y a aussi des précautions à prendre pour ne pas glisser. Les voitures ont besoin de faire changer leurs pneus. Il y a beaucoup d'activités à faire durant l'hiver. On fait des boules de neige et des bonhommes de neige. Les routes sont recouvertes de neige et des camions font le nettoyage partout dans les rues. Je vous souhaite un bon hiver.

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

### Penser écologique!

J'ai des petits trucs pour bien passer l'hiver! Le premier truc, c'est de fermer les pièces quand on n'y est pas. Le deuxième truc, c'est de changer les pneus pour mettre ceux d'hiver. Le troisième truc, c'est de s'habiller chaudement : une tuque, un foulard et des mitaines, une bonne paire de bottes chaudes et un bon manteau. Le quatrième truc, c'est de mettre du protège-fenêtre en plastique. Le cinquième truc, c'est de baisser le chauffage à 15 degrés Celsius quand on n'est pas dans une pièce.

**Dominique Lebel-Grosset**  
Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## Mes trucs

Pour éviter d'être enrhumée durant la saison hivernale, j'aime bien porter un foulard autour du cou. Aussi, je mets des semelles dans mes bottes et je m'habille comme si j'étais au pôle Nord. J'évite de sortir dehors tout de suite après avoir pris une douche. Quand je n'ai pas froid, je trouve l'hiver moins long.

**Désy Bernier-Legault**  
Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Mes trucs

L'hiver, il faut être habillé chaudement parce qu'il y a des journées très froides. J'adore faire de la motoneige dans une neige folle. Le hockey est mon sport préféré. Ma passion, c'est de patiner. Quand il y a beaucoup de neige, je vais glisser, mais skier ce n'est pas pour moi. J'aime voir tomber de gros flocons de neige, c'est merveilleux. Le verglas est dangereux pour tout le monde. Ce que j'apprécie beaucoup, c'est Noël qui est le 25 décembre et la semaine suivante, c'est le jour de l'An. Je vous souhaite un hiver agréable!

**Pierre Viau**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Allumez votre **FEU** intérieur

En décembre, comme une grand-mère, je prie pour ma famille, je parle à mes proches et je fais un bilan de l'année. C'est un mois plus spirituel, par conséquent, les bougies et l'Internet sont indispensables. En janvier et février, je me sens comme une enfant pleine d'énergie pour mes projets. Si c'est possible, je glisse sur la neige et je ris beaucoup de mes chutes, donc une planche à neige est nécessaire. Il est vrai qu'il fera froid dehors, mais je garderai toujours mon cœur au chaud avec le feu de ma joie.

**Edna**  
Pluri-elles (Manitoba) Inc.

## Mes trucs pour bien passer l'hiver

En hiver, il fait souvent très froid. De plus, il y a beaucoup de tempêtes de neige qui nous forcent à rester au chaud dans la maison. Si nous sortons, il faut nous habiller chaudement. Assurez-vous de porter un manteau, des bottes, des mitaines et un foulard. L'hiver nous permet de faire beaucoup d'activités à l'extérieur. Certaines personnes pratiquent de nombreux sports. Les enfants peuvent glisser avec des traîneaux sur la neige. Ils peuvent aussi faire des forts et des bonhommes de neige. Si on se tient occupé en hiver, le temps passe vite.

**Amanda Huot**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Pour bien passer l'hiver

J'aime beaucoup faire du métier à tisser pour fabriquer des linges à vaisselle, des couvertures de bébé ainsi que des afghans. Je fais aussi des casse-tête. Je joue aux cartes deux fois par semaine au club anglais et une fois par semaine au club français. Je garde les petits chiens de ma fille tous les jours de la semaine. Voilà comment je passe bien mes hivers.

**Nicole Morneau**  
Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton

## L'hiver, par chez moi

Pour bien passer l'hiver, je prends des vitamines et je vais magasiner pour acheter de bonnes bottes et un habit de neige pour mon fils et pour moi. Je joue dans la neige avec mon fils. J'aime aussi faire de la raquette et de la planche à neige au mont Tremblant avec ma tante et mon fils.

**Melissa Villeneuve Dagenais**  
Centre Moi j'apprends, Rockland



## Pour bien passer l'hiver

Comme je suis grand-maman, je garde ma petite-fille Bailee qui me tient bien occupée pendant la semaine. Je travaille bénévolement au club français et je m'occupe des personnes qui jouent à différents jeux de cartes. Autrefois, mes passe-temps préférés étaient toujours de faire du grand ménage et surtout de peindre et de faire à manger.

**Gisèle Dumais**  
Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton

## L'hiver, il fait froid...

J'aime bien porter des gants pour ne pas avoir des engelures et des problèmes de santé. Il faut s'habiller chaudement parce que nous pouvons attraper un rhume. Nous devons mettre des bas très chauds. Moi, je mets des sacs dans mes bottes pour que la neige n'entre pas dedans. Je mets aussi du plastique sur mes fenêtres.

**Sandra Jean**  
Le Coin Alpha, Saint-Jérôme



## Trucs pour bien passer l'hiver

L'hiver est une réalité canadienne incontournable. Il serait peut-être mieux d'apprendre à l'apprivoiser au lieu de le fuir. Voici quelques trucs pour bien passer l'hiver.

1. Cuisiner des plats qui réchauffent le cœur et l'âme : les ragoûts, les tourtières, les boulettes de viande, les tartes au sucre.
2. Porter des foulards, des mitaines et des tuques aux tons colorés pour chasser la grisaille.
3. Prendre le temps d'admirer le paysage après une tempête de neige et laisser son esprit s'évader.
4. Aller patiner, glisser, faire un bonhomme de neige et retomber complètement en enfance.
5. Magasiner, danser et célébrer Noël avec sa famille.

**Carmen Lécuyer, Louise Marleau, Elizabeth Pretty**  
Centre de formation du Nipissing, Sturgeon Falls



## Trucs pour bien passer l'hiver

Pour bien passer l'hiver, il me faut des bottes, un manteau, un foulard et des gants. Je commence par faire le ménage de mes vêtements. Je m'assure que tout est en bon état et me va bien. Je vais aussi magasiner pour acheter de nouveaux vêtements. J'aime avoir de belles choses nouvelles. Après mon ménage et mon magasinage, je me sens prête et j'ai hâte à l'hiver parce que je veux porter mes nouvelles choses.

**Josée Varin**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Ce que je fais pour bien passer l'hiver

J'aime le hockey. J'ai joué quand j'étais plus jeune pendant deux ans. J'ai du plaisir à jouer au hockey sur l'étang gelé dans ma cour. Je vais aussi à l'aréna avec mon papa et des amis presque tous les vendredis pour regarder les matchs des Wolves de Sudbury. Comme la saison de hockey a commencé à la télévision, je regarde presque toutes les joutes. Je fais aussi de la pêche sur glace avec ma famille. Durant l'été, nous avons bâti une cabane pour la pêche sur la glace. Nous serons donc prêts à attraper du poisson lorsque la saison arrivera.

**Kristal Daoust**  
Carrefour Options+, Sudbury

## Profiter de la vie en hiver

Je sais comment passer l'hiver. Je prends le temps de profiter de la vie. Je n'aime pas la température froide, mais je fais des exercices à la maison et je marche au centre commercial avec mes amis. Je veux continuer à cuisiner au barbecue même si c'est froid. J'aime le soleil quand il se lève le matin et brille sur mon balcon. Pour passer une soirée parfaite, j'aime regarder mes films favoris avec une tasse de chocolat chaud. J'aime aussi regarder la tempête de neige. L'hiver passe et j'attends le printemps.

**Geri Lachance**  
Alpha Thunder Bay

## Comment passer l'hiver

J'aimerais passer l'hiver comme ceci : aller travailler, ensuite faire de la motoneige pour me rendre au chalet et faire du ski de fond. Quand je suis au travail, je conduis l'autobus scolaire à Geraldton. Je travaille aussi au restaurant trois jours par semaine et ensuite je vais au métier de tissage pour faire du bénévolat pour le club La joie de vivre. Quand j'ai le temps, je fais de la marche avec mes amis. C'est comme ça que je passe mes hivers.

**Louissette Gagnon**  
Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton

## L'hiver

Pour bien passer l'hiver, on peut se réchauffer en buvant du chocolat chaud. Si on sort, on doit s'habiller bien chaudement. Aussi, c'est très important d'avoir de bonnes nuits de sommeil afin d'avoir de l'énergie pour la journée. S'il fait trop froid pour sortir, on peut se rassembler pour jouer à des jeux. On peut aussi regarder la télévision. Moi, j'aime regarder un film en mangeant du pop-corn.

**Julie Bélanger**  
Centre Moi j'apprends, Cornwall

## Trucs pour bien passer l'hiver

Mes trucs pour bien passer l'hiver sont les suivants :

- Prendre soin de moi et être au chaud à la maison dans mon lit.
- Lire un bon livre et faire des activités hivernales pour que l'hiver soit moins long.
- Écouter la télévision dans ma chambre et faire une belle marche avec la famille et les amis.
- Aussi, décorer le sapin de Noël et voir ma famille.

**Patrick Tremblay**  
Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Trucs pour bien passer l'hiver

Pour bien passer l'hiver au Canada, il faut savoir beaucoup de choses au sujet de cette saison. Premièrement, il fait froid et même très froid. Si tu sors, tu as besoin d'un manteau épais, de gants, de bottes et d'un foulard pour bien te garder au chaud. Quand tu es à la maison, assure-toi qu'elle est bien chauffée toute la journée. Assure-toi aussi de choisir quelque chose à faire pour que le temps passe plus vite. Tu peux pratiquer un sport comme le ski, le hockey ou le patinage sur glace. Les enfants peuvent glisser et s'amuser à faire des bonhommes de neige. N'oublie pas de sortir lorsqu'il neige, car il fait moins froid et le paysage est merveilleux et féérique. Prends ça une journée à la fois et tu vas remarquer que le temps passera plus vite et sera plus agréable en faisant ces activités. En fin de compte, tu réaliseras que l'hiver est une belle saison pleine de plaisir et tu auras hâte au prochain!

**Duplex Valentin**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## En hiver

En hiver, je m'habille chaudement. Je mets des collants pour sortir et je porte mes bottes, mes mitaines, mon manteau d'hiver, mon écharpe et mon chapeau. Je mets aussi le chauffage dans la maison.

**Odile Djouayem**  
Le Centre Moi j'apprends, Rockland

## Un hiver douillet

Durant l'été, je congèle des fruits frais locaux. Un beau matin froid de janvier, je décongèle mes fruits et cuisine des confitures et des tartes. L'arôme remplit l'appartement. C'est comme faire rôtir des oignons quand il fait -20 °C, c'est réconfortant! Une fin de semaine de refroidissement éolien glacial, avec mon amoureux, je prépare de la nourriture à l'avance et je choisis des bons films ou des jeux de société. J'installe un matelas au salon et nous faisons un «week-end bed-in»!

**Evelyne Lanthier**  
La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier

JOYEUX NOËL

## S'organiser pour l'hiver

Voici quelques trucs pour bien passer cette froide saison. D'abord, je pense à préparer de bons vêtements chauds pour moi, mon époux et mon fils de 14 ans. Je m'assure qu'on a tous de bonnes bottes et un bon manteau d'hiver. Je mets les gants, les mitaines et les foulards dans un panier. Je m'assure que l'on a assez de bois de chauffage. Nous sortons les pelles et la souffleuse et mon époux prépare nos deux autos pour s'assurer que tout est vérifié avant que les tempêtes commencent. On met l'antigel, le nettoyeur à pare-brise ainsi que de bons pneus spécialement conçus pour les chemins glissants. Dès que tout cela est fait et que l'hiver approche, je peux m'asseoir dans ma demeure et boire un bon chocolat chaud tout en ayant l'esprit tranquille.

**Denise Lacombe**

Centre À La P.A.G.E., Alexandria

## L'hiver est long au Manitoba

Si vous vivez à Winnipeg, vous aurez besoin de ces trucs pour bien passer l'hiver.

- 1) Organisez un voyage vers une destination ensoleillée et chaude. Vous aurez besoin de faire une pause durant l'hiver.
- 2) Achetez un parka de bonne qualité pour passer du temps en plein air.
- 3) Achetez une paire de pantoufles confortables pour la maison.
- 4) Trouvez une activité que vous aimez faire dehors : du ski, du patin, du toboggan.
- 5) Organisez des événements amusants avec vos amis. L'hiver est long et vous aurez besoin de beaucoup d'activités intéressantes.

**Lisa**

Pluri-elles (Manitoba) Inc.



## Les trucs pour passer l'hiver

Au Canada, l'hiver peut être très froid. Il faut mettre un manteau d'hiver et les enfants portent aussi un habit de neige pour se protéger. Quand le vent est fort et froid, on porte un foulard pour ne pas se geler les joues et un chapeau qui nous garde les oreilles et la tête au chaud. On enfle des gants ou des mitaines et des bottes d'hiver. Finalement, nous sommes bien vêtus pour affronter le froid de l'hiver.

Pour se garder en forme, on peut faire du patinage, de la raquette, du ski de fond, du ski de descente. Aussi, c'est agréable de jouer dans la neige avec nos enfants ou nos petits-enfants pour faire un bonhomme. En hiver, le soleil est rare. Il est notre vitamine D. C'est important d'avoir de la bonne nourriture dans notre système. Il faut manger beaucoup de fruits et légumes pour garder notre énergie. Malgré tout, l'hiver est aussi une saison très amusante.

**Joanne Regalbuto**

Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'hiver, quelle belle saison!

Faire face à l'hiver, tout un défi! Commençons par une façon optimiste de voir l'hiver : air frais, paysages merveilleux, neige immaculée, loisirs extérieurs sur la neige et sur la glace. Il faut se préparer à l'hiver en prévoyant la tenue vestimentaire appropriée, le chauffage hivernal adéquat du logement, la planification d'activités de loisirs, le bénévolat et les rencontres entre amis. Malgré le froid, il faut se motiver à sortir de la maison pour profiter du soleil et faire des marches en plein air. L'hiver ne signifie pas rester chez soi mais plutôt bien vivre différemment la transformation de la nature. Il faut profiter de ce privilège!

**Monique Perreault**

Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton

## Préparée pour l'hiver!

C'est le temps de me préparer pour l'hiver. Je coupe les fleurs et je range les choses extérieures comme les chaises de jardin et le boyau d'arrosage. Je sors la pelle et le grattoir. Je prépare les mitaines, les tuques, les bottes, les manteaux et les vêtements d'hiver pour toute la famille. Il y a des personnes qui prennent des vitamines pendant l'hiver parce qu'il n'y a pas beaucoup de soleil, mais moi, j'aime mieux manger beaucoup de légumes à l'automne pour une bonne santé. Je fais aussi des marches de santé.

**Diane Thibault**

Centre Moi j'apprends, Casselman

## Mon petit truc pour survivre l'hiver

Le truc que j'utilise tous les hivers est de prendre l'air. Je vais marcher dehors, je fais de la raquette et je vais patiner. Respirer le grand air est excellent pour mon moral. J'aime prendre des bains de soleil. Quand il n'y a pas de nuages et que le soleil brille, je m'installe sur le patio et je laisse mon visage absorber tous les rayons de vitamine D que le soleil nous envoie. La vitamine D fait des merveilles en hiver, car elle nous garde en forme mentalement et nous aide à chasser la dépression saisonnière.

**Marie-Lou Brouillard**

Alpha Thunder Bay

## L'hiver, chez moi

Chez moi, un hiver, il y avait eu beaucoup de neige. On ne voyait plus la maison. Elle était recouverte de neige pesante et mes grands-parents se demandaient ce qu'ils allaient faire. Nous avons alors appelé mon oncle. Il a sorti le tracteur et enlevé la neige durant une partie de la journée.

Voici quelques trucs pour bien passer l'hiver : attendre que la tempête soit terminée et boire quelque chose de chaud, comme du lait au chocolat, pour se réchauffer.

**Jessica Brennan**

Centre Moi j'apprends, Rockland



## Trucs pour passer l'hiver

Pour passer l'hiver, je fais des foulards. Je vais aussi chez ma sœur et on va magasiner pour décorer mon appartement. Je vais chez ma mère pour décorer la maison et faire l'arbre de Noël. Je sors mon chien Poupounette. Je vais aussi au centre de conditionnement physique pour faire de l'exercice avec mon père.

**Geneviève Ross-Jolicoeur**

Le Tremplin des lecteurs, Gatineau



## Comment bien passer l'hiver?

Quand les enfants étaient jeunes, nous faisons de la motoneige. Nous allions au club de motoneige. Nous allions aussi glisser, faire des courses à relais et beaucoup d'autres activités. Pendant l'hiver, je tricote, je fais des marches et je travaille à mon ordinateur personnel. J'écoute aussi mes téléromans préférés et je passe les fêtes de Noël avec mes enfants.

**Marjolaine Maheux**

Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton

## Je suis prête pour l'hiver

Je commence à me préparer pour l'hiver dès l'automne. Le soleil, si bon pour la santé, se fera plus rare, donc je me ravitaille en vitamines D. J'en prends une par jour jusqu'au printemps. Lorsque la saison froide commence, je l'affronte de plein fouet en prenant des Advil Rhume et Sinus dès les premiers signes d'une grippe.

Les chandelles sont essentielles pour moi et j'en utilise une grande quantité. Quand il fait tempête et que je me sens déprimée, je ferme les rideaux, j'allume mes chandelles et l'atmosphère se transforme. Ma demeure devient confortable et chaleureuse. Voilà, le tour est joué!

**Donna Lemieux**

La Boite à Lettres de Hearst, centre de Mattice

## Mère Nature et sa robe blanche

Aimer l'hiver, c'est aimer se promener dehors lorsque la neige tombe, ou bien profiter d'une belle journée ensoleillée pour aller prendre l'air et se réchauffer en marchant rapidement. S'habiller chaudement et bien se nourrir nous aide à rester au chaud. Les sports de glisse sont une belle façon de bien passer l'hiver, de garder la forme et de mordre dans la vie.

L'hiver, avec sa robe blanche, son froid mordant et ses tempêtes de neige, fait de nous, Canadiens, des gens capables de s'adapter à tout.

**Carole Billette**

Centre Moi j'apprends, Cornwall

## Trucs pour bien passer l'hiver

L'hiver est une saison tellement belle, mais elle est longue et dure. C'est la seule saison qui est associée à la dépression. Le soleil nous manque, il fait froid et les gens restent à l'intérieur. Pour bien passer l'hiver, je trouve que c'est beaucoup mieux de faire du sport régulièrement. Ça peut être simple ou difficile, selon ce que vous faites. Mes activités préférées sont le ski de fond, la planche à neige et la glissade en toboggan avec mes enfants, ou même une randonnée avec ma chienne. Tout cela me donne de la satisfaction au lieu du cafard de l'hiver.

**Dawn Kim**

Alpha Thunder Bay

## Mes trucs pour bien passer l'hiver

Un de mes trucs pour passer l'hiver quand il fait froid, c'est de porter des vêtements confortables, de m'envelopper dans une couverture et de lire un bon livre. Pour me dégourdir, je vais faire une journée de ski avec mon frère. Pour faire changement, je joue avec ma console de jeux vidéo la fin de semaine. Après avoir passé quelques heures dehors, je bois un bon chocolat chaud ou une bonne infusion de gingembre, citron et miel. C'est très bon pour se réchauffer. Aussi, pour l'hiver, ma mère fait des conserves.

**Jocelyn Renaud**

Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Bien au chaud

Comme je viens des tropiques, pour moi l'hiver est à la fois majestueux et redoutable. Voici mes trucs pour passer l'hiver : tout d'abord, il faut bien s'habiller, surtout quand on vit dans le Nord. Dites au revoir aux jolis petits habits en coton et habillez-vous avec votre meilleur ami le lainage ou si ça pique un peu, avec le polar. Trouvez une activité que vous pourrez surtout faire en hiver, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, et que vous aimez passionnément.

**Caramel**

Alpha Thunder Bay



## Pour bien passer l'hiver

Pendant l'hiver, il fait très froid. Il y a beaucoup de tempêtes de neige. Les gens doivent s'habiller chaudement, porter des vêtements chauds comme un manteau, des gants, un foulard, des chaussettes de laine et des bottes. Aussi, ils doivent chauffer leur maison toute la journée. On peut s'amuser dans la neige avec les enfants et les amis, faire des boules de neige et glisser en traîneau. On peut pratiquer beaucoup de sports comme le ski, le patinage et le hockey. En hiver, pour notre sécurité sur la route, nous devons nous assurer d'avoir de bons pneus pour notre voiture. On doit conduire avec prudence dans la neige parce que c'est très glissant. J'aime bien l'hiver avec ses beaux paysages.

**Seguet François**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Comment bien passer l'hiver?

Quand j'étais jeune, nous avions des lapins et pendant l'hiver, je m'amusais avec eux. Je les nourrissais avec des balles de foin que nous avons récoltées pendant l'été. Je faisais de la raquette et mon chien Prince me suivait. Il marchait dans mes traces de raquettes. Je faisais de la motoneige avec mes frères. On se réunissait au chalet pour se réchauffer et prendre un chocolat chaud.

**Yves Pronovost**  
Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton



## Performer, c'est valorisant

Pour moi, la meilleure façon de passer l'hiver, c'est de me trouver des choses spéciales que j'aime accomplir. Je suis une personne assez optimiste, peu importe la température. Je ne peux pas la changer alors, je prends la vie du bon côté même si mes activités sont restreintes.

Voici la liste de ce que je vais faire encore cet hiver :

- Jouer de la guitare et chanter pour les personnes âgées
- Faire des visites amicales
- Aller marcher et respirer de l'air pur pour me garder en santé
- Jouer au *euchre* avec des ami(e)s.

**Carmen Lemyre**  
Centre de formation LCAML, Kirkland Lake

## Les trucs pour passer l'hiver

Moi, je fais un peu de sport pour que l'hiver passe vite. Voici ce que je fais pendant l'hiver. J'aime faire du ski, de la raquette, de la pêche sur glace, de la motoneige et du quatre roues (véhicule tout terrain). En plus, j'aime patiner, glisser, jouer dans la neige, faire des bonhommes de neige et faire des anges avec ma fille.



Le soir, on fait un bon feu de cheminée et on se réchauffe avec un bon chocolat chaud, un bon livre et un pyjama chaud. Quoi de mieux pour terminer la journée!

**Lise Millette**  
Centre Moi j'apprends, Rockland

## Trucs pour bien passer l'hiver

Quand il fait froid, je m'habille très chaudement. Ce que je veux dire par là, c'est que je mets une tuque, des mitaines, un manteau et des bottes d'hiver. Je me fais quelquefois un bon café ou un chocolat chaud pour me réchauffer. J'aime bien faire des sports d'hiver comme du patinage et du hockey-balle sur glace et aller faire des marches dans le quartier. Pendant une tempête de neige, j'aime écouter un film ou jouer avec mes jeux électroniques. Voilà mes trucs pour passer l'hiver!

**Daniel Smith**  
Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## L'hiver, ce n'est pas si mal!

L'hiver peut être une saison bien appréciée si on est plus positif et aventureux. On pense à des choses à faire comme de la peinture, de l'artisanat ou simplement suivre un cours au centre alpha.

Ne soyez pas si triste car le soleil ne nous a pas totalement dépouillés de ses rayons de chaleur. N'oublions pas les magnifiques flocons de neige qui forment une couverture scintillante sous nos pieds. Les sapins resplendent, vêtus d'un manteau blanc immaculé. Allons jouer aux quilles et invitons des amis. Le printemps suivra, ensuite l'été. L'hiver ne nous a pas privés des autres saisons, c'était simplement son tour de nous visiter.

**Marjolaine Begin**  
Alpha Thunder Bay

## Ma liste de trucs pour passer l'hiver

1. Je fais de la danse en ligne.
2. Je fais des marches dans le bois.
3. Je mange des pommes.
4. Je décore le sapin de Noël.
5. Je bois du café pour me réchauffer.
6. Je fais des pantoufles pour passer le temps.
7. Je prends l'autobus.
8. Je continue d'aller à l'école.

**Suzanne Aubin**

Le Tremplin des lecteurs, Gatineau



## Trucs pour bien passer l'hiver

Quand ce sera la saison hivernale, je m'habillerai avec un manteau, des gants, des bas et des bottes. Ces vêtements aideront à me garder au chaud durant le temps passé à l'extérieur et pendant que la neige tombe. Il sera possible de faire des activités sportives telles la planche à neige ou bien la glissade sur une chambre à air pour bien passer l'hiver. De plus, je pourrai pratiquer la marche avec des raquettes et aussi le patinage artistique. Jouer au hockey sur glace est aussi un sport que je pourrai pratiquer. Je porterai un équipement de protection au cas où je tomberais sur la glace. Pour me garder motivé à l'idée de sortir et d'être à l'extérieur, je pourrai, pendant les longs mois d'hiver, ajouter d'autres activités hivernales à faire avec mes amis. Nous pourrons nous rendre à une cabane à sucre et déguster les produits de l'érable. Vive les plaisirs de l'hiver!

**Job Junior Moulimba**

Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Mon hiver au chaud

Un bon truc pour moi pour passer l'hiver, c'est de suivre des cours de danse. Cela me fait faire de l'exercice et sortir de la maison. Manger beaucoup d'ail c'est aussi très bon pour la santé. Un bon truc pour être en sécurité l'hiver, c'est d'avoir de bons pneus et de s'assurer que nos détecteurs de fumée sont en bonne condition. Un autre petit truc pour bien passer l'hiver, c'est de jouer aux cartes avec des amies. On peut aussi marcher et regarder le paysage. C'est tellement beau! Bon hiver à tous!

**Claudine ST-Arnaud**

La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier

## Manger et jouer l'hiver

L'automne, je mange des oignons et de l'ail pour me préparer à l'hiver. En hiver, je mange du gruau et de la soupe maison. Ça fait de la chaleur dans le corps et ça réchauffe le cœur. Le Bonhomme Sept Heures n'aime pas l'hiver parce qu'il fait noir de bonne heure. Le Bonhomme Sept Heures rencontre le bonhomme de neige, qui lui donne des trucs pour bien passer l'hiver. Avec l'air pur, il peut jouer avec les enfants au lieu de leur faire peur.

**Aranya Sripradu, Élida Munoz, Claudette Bonenfant, Frances Leinen et Isabelle Racine**

Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## D'avance, bon hiver à tous!

Il est bon de nous préparer, car l'hiver approche. Dès que le mois d'octobre nous montre que la température baisse à 1 degré Celsius, alors qu'elle avait récemment atteint 28 degrés, voici que la froidure commence à nous menacer. Les feuilles des arbres ne sont plus vertes, elles sont devenues jaunes. Le vent les fait voler et tomber par terre. Désormais, nous pouvons commencer à nous acheter des vêtements d'hiver, par exemple, des bottines et des chaussettes pour protéger nos pieds, des gants pour nos mains, des vestes avec des capuchons, des chapeaux pour couvrir le front et les oreilles et des foulards pour mettre autour du cou. Bon hiver!

**Benoît**

Pluri-elles (Manitoba) Inc.

## Trucs pour bien passer l'hiver

Pour se préparer à l'hiver, il faut s'assurer d'avoir des vêtements très chauds comme des bottes, un manteau, un foulard, etc. Pour les voitures, il faut mettre des pneus d'hiver parce que les rues seront glissantes. Pour apprécier l'hiver, on peut pratiquer des sports comme le ski de fond, le ski de descente et le patinage. Pour cela, il faut s'organiser et avoir tout ce qu'il nous faut. En hiver, on peut manger des queues de castor et boire du chocolat chaud ou du café lors des sorties. Il faut aussi manger des aliments nutritifs et chauds comme de la soupe, de la viande, des légumes et des fruits. Faites attention à ne pas tomber en marchant sur les trottoirs! C'est glissant. Finalement, si vous suivez mes conseils, vous passerez un très bon hiver.

**Julie Scobie**

Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Comment se préparer pour l'hiver

L'hiver est à notre porte et il faut donc se préparer. Je commence par faire le ménage dans mon armoire de vêtements. J'enlève tous les vêtements d'été pour les remplacer par ceux d'hiver. Je m'assure que mon manteau me fait et qu'il est encore en bon état. Je vérifie mes autres articles comme les bottes, les mitaines, les foulards et les chapeaux. Quand j'ai fini d'examiner mes vêtements, je m'occupe de ceux des enfants. Pour les articles qui manquent ou à renouveler, une journée de magasinage est programmée pour s'assurer de tout avoir avant les premières neiges ou le grand froid.

**Chantal Clermont**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Les vêtements utiles et les divertissements

### Pour avoir chaud :

- Achetez une veste et des gants chauds.
- Achetez des bottes chaudes de type Sorel.
- Achetez une tuque qui couvre les oreilles.

### Pour les sports :

- À l'intérieur, jouez à des sports comme le soccer.
- À l'extérieur, faites des sports comme le hockey et le patinage.

### Pour les sorties :

- Participez au Festival du Voyageur en février. Ça, c'est vraiment divertissant!
- Allez dans un café local pour vous détendre avec une tasse de café ou de thé chaud.
- Allez à La Fourche et faites une marche sur la rivière Rouge et la rivière Assiniboine.

**Lisa**  
Pluri-elles (Manitoba) Inc.

## N'oubliez pas le chauffage et mangez sainement!

Pour éviter des complications, surtout pulmonaires, ici au Canada pendant l'hiver, on doit très bien se protéger. En effet, il faut éviter de rester trop longtemps dehors même si on est bien protégé. On doit s'habiller confortablement en mettant, par exemple :

- un sous-vêtement, deux à trois couches de vêtements, un tricot en laine en plus d'un manteau;
- un pantalon, de préférence doublé;
- des bottes spéciales pour se protéger du froid et de la neige.

N'oubliez pas d'avoir un bon système de chauffage à domicile et de manger sainement pour que l'estomac fasse aussi son travail pour l'équilibre permanent du corps.

**Jean-Baptiste**  
Pluri-elles (Manitoba) Inc.

## Pour bien passer l'hiver

L'hiver arrive à grands pas. Il faut mettre de l'ordre dans notre garde-robe. Il faut enlever les robes d'été et placer les vêtements d'hiver. Il est important de vérifier que nous avons tout ce qu'il faut pour affronter le froid et la neige. S'il nous manque des choses, on programme une journée pour le magasinage. Faire du magasinage, c'est comme un sport et c'est souvent stressant. On a peur de ne pas avoir assez d'argent pour acheter les articles qui nous manquent. Souvent, on oublie de prendre des choses essentielles et là on est mal pris. Il faut aussi penser à avoir du sel pour mettre par terre, car c'est très glissant en hiver. Les chutes ne sont pas bonnes, car on peut facilement se retrouver avec un membre cassé. Maintenant on est prêt pour l'hiver.

**Hermione Bastien**  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'affrontement hivernal

Pour se sentir bien, il faut bien se préparer afin de combattre les intempéries qu'apportent les saisons. L'hiver, par exemple, est l'une des saisons où il faut beaucoup de trucs pour mieux affronter tout ce qui nous attend. Il faut d'abord porter un bon manteau, une bonne paire de bottes, des mitaines, une tuque, des bas de laine et un foulard. Aussi, une maison bien isolée contre le froid va éviter que l'air de l'extérieur n'entre à l'intérieur.

**Marie Cajour**  
Centre Moi j'apprends, Cornwall

## L'hiver et ses plaisirs

Je profite de l'hiver pour faire les sports que j'aime dans la nature. Je prépare mes sentiers en motoneige pour ensuite me promener avec mes chiens de traîneau. Parfois, je fais du ski ou du patin et j'aime faire des bonhommes de neige avec mes petits-enfants. Le soir, durant une grosse tempête, il fait si bon de regarder la neige tomber. Je relaxe devant le foyer, dans ma chaise berçante, avec mon tricot et un bon café. Disons qu'un bon exercice de pelletage sera prévu pour le lendemain. La neige m'émerveille encore, comme les yeux d'un enfant.

**Flore Mongrain**  
La Boîte à Lettres de Hearst, centre de Mattice