



Les bouquets des Jeux olympiques

Avez-vous remarqué les bouquets de fleurs présentés aux médaillés lors des Jeux olympiques d'hiver à Vancouver? Ils ont été confectionnés par «Just Beginning Flowers», une entreprise à but non lucratif. Située à Surrey, en Colombie-Britannique, cette entreprise emploie des femmes qui sont sorties de prison, des femmes qui ont été victimes de violence,

des femmes qui luttent contre la toxicomanie et des femmes ayant des besoins particuliers. Elle leur enseigne le métier de fleuriste.

En tout, il y avait 1 800 bouquets, qui étaient tous pareils. Chaque bouquet comportait des chrysanthèmes araignées verts avec des baies de millepertuis, et des fougères du genre Pellaea, du yucca et des feuilles d'aspidistra.



La TVH : une taxe de vente unique

L'Ontario et la Colombie-Britannique font un changement à leur système de taxe provinciale le 1^{er} juillet 2010. Leur taxe provinciale sera harmonisée avec la taxe fédérale. Cela veut dire que la taxe de vente au détail (TVD) sera remplacée par une taxe de vente unique. Cette nouvelle taxe sera appelée la taxe de vente harmonisée (TVH).



En Ontario, le taux de la TVH est de 13 %. Il combine la taxe provinciale actuelle (8 %) et la TPS (taxe sur les produits et services) (5 %). En Colombie-Britannique, le taux de la TVH est de 12 %, car la taxe provinciale actuelle est de 7 %.

Les provinces maritimes ont cette taxe depuis plusieurs années. Présentement en Ontario, il n'y a pas de taxe provinciale sur les services. Il y a seulement une taxe fédérale (TPS) sur les services. À partir du 1^{er} juillet 2010, la TVH va s'appliquer à tous les produits et les services.

Pour vous renseigner sur la façon dont la TVH va vous toucher au quotidien, visitez le site www.rev.gov.on.ca/fr/taxchange/changetaxstatus.html ou rendez-vous au www.rev.gov.on.ca et faites une recherche pour «TVH».

Les Franco-Ontariens ont de quoi être fiers en 2010

Un projet de loi portant sur la francophonie ontarienne a été adopté par les députés provinciaux de l'Ontario en avril 2010. Le **25 septembre** sera reconnu annuellement comme le *Jour des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes*. Ce jour reconnaîtra la contribution de la communauté francophone de l'Ontario à la vie culturelle, historique, sociale, économique et politique de la province.

Le 25 septembre est un jour symbolique pour la population franco-ontarienne. Le drapeau franco-ontarien a été lancé le 25 septembre 1973, à Sudbury. Cette année marque aussi le 400^e anniversaire de la francophonie en Ontario.



CENTRE FORA

www.centrefora.on.ca

Centre FORA

432, av. Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8
tél. : 705-524-8569 ou 888-524-8569, poste 232 / téléc. : 705-524-8535

Coalition ontarienne de formation des adultes

235, chemin Montréal, bureau 201, Ottawa (Ontario) K1L 6C7
tél. : 613-842-5369 / téléc. : 613-842-5371



www.coalition.on.ca

La visualisation



La visualisation utilise des pensées positives et des images. Certaines personnes veulent réduire des émotions négatives ou atténuer des peurs. D'autres veulent améliorer leur estime de soi. D'autres encore veulent atteindre des objectifs précis : obtenir une bonne performance sportive, combattre une maladie ou se détendre.

Améliorez votre performance sportive

Vous êtes athlète et vous participez à une activité? Pratiquez la visualisation!

Vous devez penser à chaque élément de l'activité :

- votre arrivée sur les lieux de l'activité;
- les gens qui seront là (p. ex., amis, adversaires, juges);
- l'équipement que vous utiliserez, le parcours que vous suivrez (p. ex., la piscine, ou bien la piste de course).

Dans l'exercice de visualisation, vous vous voyez à chaque étape. Vous ressentez le mouvement dans votre corps, vous pensez aux sensations (p. ex., l'eau sur votre peau, le vent contre votre visage, etc.). Vous imaginez votre respiration, vous voyez les mouvements que vous faites. Vous visualisez toute l'activité, du début jusqu'à la fin. Et s'il s'agit d'une compétition, vous vous voyez arriver premier.

Par exemple, vous participez à une course. Voici ce que vous «voyez» :

Vous arrivez au point de rendez-vous. Vous dites bonjour à quelques personnes. Vous enlevez votre chandail. Vous enfiler vos chaussures de course. Vous faites vos échauffements. Vous vous dirigez vers le parcours...

Pour en connaître plus sur la visualisation, visionnez la vidéo produite par Louis Tanguay et le Centre FORA intitulée *Entrez dans la zone*. Plusieurs centres de formation des adultes en Ontario ont collaboré à la production de cette vidéo. Certaines ressources offrent des exercices de visualisation guidée. Visitez votre bibliothèque locale ou une librairie.

Le saviez-vous?

Il y a du zinc dans chacune de nos cellules. Le zinc aide à la croissance et au développement. Il aide aussi à respirer et à digérer. Le zinc travaille aussi à réparer nos tissus.

Voici quelques sources de zinc : les huîtres, la viande rouge, la volaille, les haricots, les noix, les produits laitiers.



Le bien-être au printemps

Le printemps est arrivé. Nous retrouvons notre énergie et notre sourire. Nous faisons le ménage du printemps. Profitons-en pour faire un ménage intérieur. Stimulons notre corps avec de l'activité physique. L'exercice, le repos et l'alimentation jouent un rôle dans notre bien-être. Quand notre corps se sent bien, nous nous sentons bien aussi.

Débarrassez-vous des pensées négatives

Quelque chose vous inquiète ou vous ennue et vous y pensez souvent? Notez-le sur papier. Acceptez-le. Cela permet de libérer votre esprit de ces pensées. Laissez la feuille de papier s'en inquiéter! Vous pouvez simplement écrire tout ce qui vous tracasse. Vous pouvez aussi décider d'écrire des solutions possibles. Ensuite, laissez votre esprit penser à quelque chose de positif.

Votre voix interne exerce une influence considérable dans votre vie. Elle vous parle continuellement. Elle peut vous donner des messages positifs ou négatifs. Prêtez attention à vos pensées. Remplacez votre dialogue intérieur négatif par des messages positifs. Parfois, il faut faire un effort pour changer ce dialogue.

Par exemple, vous avez oublié d'acheter du lait à l'épicerie. Que vous dit votre voix interne?

Voix A :

— Que je suis bête! Mais pourquoi est-ce que je ne fais pas plus attention? J'oublie toujours quelque chose. Non, mais, ce n'est vraiment pas ma journée!

Voix B :

— Eh bien, j'ai oublié le lait. Pas grave, j'irai en chercher demain. Ça me donne la chance de boire plus d'eau. L'eau est bonne pour mon corps. La prochaine fois, je me ferai une liste d'épicerie.

Si la voix A est celle qui se fait entendre spontanément, ne vous y attardez pas et passez rapidement à la voix B. Éventuellement, vous aurez trouvé des stratégies pour oublier moins souvent et la voix B se fera entendre plus souvent.

La marche nordique gagne du terrain



La marche nordique est une activité que l'on pratique avec des bâtons. Elle ressemble au ski de fond, mais sans les skis.

Il y a plusieurs décennies, des skieurs ont inventé cette activité pour s'entraîner en été. En 1997, la marche nordique est apparue dans les pays scandinaves. Aujourd'hui, elle est très populaire en Europe. Elle commence à jouir d'une certaine popularité au Canada.

Ce type d'activité présente plusieurs avantages. On peut la pratiquer par soi-même ou en groupe, et tout au long de l'année, hiver comme été. On peut s'y adonner sur des terrains plats et des collines, des sentiers et des trottoirs, en campagne et en ville.

La marche nordique permet d'utiliser les muscles du haut et du bas du corps. On utilise les bras, les pectoraux, les épaules, le cou, le dos et les muscles du fessier. Elle développe les muscles. Elle favorise

une bonne posture. Elle augmente l'endurance cardiovasculaire. Elle permet le maintien ou la perte de poids. Il est estimé que 30 minutes de marche nordique donnent les mêmes avantages que 50 minutes de marche régulière. Et les bâtons aident à l'équilibre et à la stabilité. Ils réduisent aussi le stress sur les genoux.

Les professionnels de la santé nous incitent à marcher régulièrement pour améliorer notre bien-être. Voici une façon dynamique de pratiquer la marche. Essayez-la!

Que pouvez-vous faire en dix minutes?

- Laver une fenêtre.
- Brossez votre chien ou votre chat.
- Ramasser tout ce qui traîne par terre et le ranger.
- Arroser vos plantes.
- Enlever les feuilles mortes des plantes.
- Nettoyer un tiroir.
- Nettoyer une tablette (de livres, de garde-robe, de garde-manger, de réfrigérateur).
- Nettoyer l'entrée.
- Écrire une lettre.
- Arranger un coin du salon ou de votre chambre.
- Trier votre courrier.
- Organiser la surface d'un bureau ou d'une commode.
- Nettoyer le comptoir de cuisine et l'évier.
- Vérifier le contenu du congélateur et jeter les aliments que l'on ne reconnaît plus.



Astuces pour s'organiser

Voici quelques conseils pour bien s'organiser.

- Quand vous vous attaquez à une tâche de rangement, ayez toujours trois boîtes : À garder; À donner; À jeter.
- Si c'est brisé, jetez-le.
- Si c'est encore bon, mais que ça ne sert plus, donnez-le.
- Si c'est bon et que vous l'utilisez, gardez-le.
- Si c'est un cadeau que vous n'aimez pas, donnez-le. Cela fera peut-être plaisir à la personne qui le recevra.
- Placez une poubelle dans chaque pièce.
- Gardez un sac à ordures dans la voiture.
- Étiquetez vos contenants : les boîtes dans le garage, les livres, les vêtements d'hiver.
- Demandez à un ami de vous aider et rendez-lui la pareille. C'est toujours plus facile à deux. Et votre ami n'est pas attaché à vos objets. Il vous aidera à prendre des décisions éclairées.



Vous êtes découragé?

Faites un nettoyage éclair.

Réglez le minuteur pour 5 minutes. Allez-y! Rangez autant de choses que vous le pouvez jusqu'à ce que la minuterie sonne. Arrêtez. Recommencez demain.

Moins on a de choses matérielles, plus on a de temps pour s'adonner aux activités qui nous plaisent.

Louis Riel à la Chambre des communes

Son histoire, de 1860 à 1885



Louis Riel est né en 1844 dans la colonie de la rivière Rouge, près de Winnipeg. Il est l'aîné de onze enfants. Il est Métis et très engagé envers les droits des Métis.

Dans les années 1860, la Compagnie de la Baie d'Hudson possède de vastes étendues de terres dans le Nord-Ouest. Le

gouvernement canadien achète beaucoup de ces terres. Il y a environ 10 000 Métis qui habitent cet endroit durant cette période. Pendant les négociations, le gouvernement ne prend pas en compte ces Métis.

Les Métis ont peur de perdre leurs droits de propriété et leur culture. Ils établissent un gouvernement provisoire. Riel est le chef et il défend les droits des Métis aux terres auprès du gouvernement fédéral. Il participe à la création de la province du Manitoba. C'est pourquoi on appelle Louis Riel : le père du Manitoba.

En 1884, les Métis de la Saskatchewan demandent à Riel de les aider à revendiquer leurs droits, car le gouvernement les opprime et utilise des tactiques de pression. Riel mène la résistance. Il y a des morts des deux côtés. Il est arrêté et jugé coupable de trahison. Il est pendu le 16 novembre 1885.

Aujourd'hui, en 2010

Pat Martin, un député de Winnipeg, a présenté un projet de loi privé à la Chambre des communes. La première lecture du projet de loi C-248 a été faite le 3 mars 2010, à la Chambre des communes.

Le projet de loi veut :

- annuler la condamnation de Louis Riel pour haute trahison;
- reconnaître le rôle historique de Louis Riel à titre de père de la Confédération et fondateur de la province du Manitoba.

C'est la neuvième fois que Pat Martin présente ce projet de loi à la Chambre des communes. Il est important pour lui de rétablir la réputation de Louis Riel.



Un brin d'humour

En route vers la campagne, un couple âgé s'arrête à une station de service.

Le pompiste arrive et demande :

- Bonjour. Je vous fais le plein?
- Oui, allez-y, répond le vieux monsieur.

La vieille dame demande alors :

- Qu'est-ce qu'il dit?
- Il demandait si on voulait faire le plein, répond le vieux en criant.

Le pompiste demande :

- Alors, vous allez où comme ça?
- On va passer les vacances chez mon fils, à la campagne, répond le vieux.

La vieille dame demande alors :

- Qu'est-ce qu'il dit?
- Il demandait où on allait. Je lui ai dit qu'on allait à la campagne.

Le pompiste poursuit :

- Vous avez de la chance. Il va faire beau cette fin de semaine. Où habitez-vous?
- On habite à Saint-Robert, répond le vieux.
- Ah ouais? J'ai connu une fille de Saint-Robert. Elle était nulle dans la cuisine et elle ne pouvait pas s'arrêter de parler!

La vieille répète :

- Qu'est-ce qu'il dit?
- Il dit qu'il te connaît bien! répond son mari.

Rédaction : Sylvie Rodrigue

Conception graphique :
Concepts médiatiques inc.

Personne-ressource : Louise Romain
888-814-4422 ou 705-222-3672
lromain@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année :
janvier, avril, septembre et décembre.
Ce volume est distribué à 3 000 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans Mon Journal pour fins éducatives à condition de faire mention de la source. Pour recevoir Mon Journal, communiquez avec Louise Romain.

Dépôt légal — 2^e trimestre 2010
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Canada

Merci à Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de leur appui financier.