

OMOLUABI

July 2022

Carousel “African Village”

The city of Windsor’s annual carousel was held on Saturday, June 18th from 12 pm to 12 am. NCCEEP hosted the African village at our Sokoni location on 3170 Walker Road. We had hundreds of people in attendance over the three days we hosted the event. The reason for this event was to put the businesses we are associated with on display for the city to witness and support. They would promote their business under their tent and around the location and people would interact with them. Because this is NCCEEP’s largest event of the year, we use it as an opportunity to bring together the black community and others who want to support the community as well. The event had numerous activities separated throughout the day. Those who arrived would be greeted and welcomed to eat, sit and watch some entertainment, dance, and learn something new from our businesses. Some dishes served to the community were Jollof Rice, Chicken, Fish, Puff Puff, Plantain, and Pounded Yam with the favorites being Chicken and Jollof Rice. Many people who wanted to participate in the activities stayed till late hours of the night dancing and having a good time celebrating our culture. A notable activity that had a lot of people participating was playing the drums with Babarinde Williams. Babarinde Williams is an exceptional drummer and is known around Ontario as one of the most notable drumming instructors. He had lots of drums for the people to play and he led a group of participants through a drumming routine where they learned and were able to be directly involved in our culture. Our organization was glad to be able to send everyone who attended home with knowledge and a smile on their faces from having such a good time. In conclusion, this event was valuable because not many organizations in Windsor provide an event where minorities are celebrated. With events like this, our community grows and creates opportunities such as our Sokoni business. Through networking, we were able to attract more individuals to run



Continue on page 2

How to stop oversleeping

It is common knowledge that staying up too late, waking up too early and sleeping too little is dangerous. Another practice that may negatively impact your health is oversleeping, which is also known to lead to negative side effects. Getting better sleep can impact your entire day - as well as your health. Understanding how to stop oversleeping (and implementing those strategies) can make a powerful difference.

Continue on page 3

NCCEEP Presents

YOUTH JUSTICE LEADERSHIP WORKSHOP

LEARN VALUABLE SKILLS:
TEAMWORK, PERSEVERANCE, GOAL-SETTING & DISCIPLINE.

LEADERSHIP TRAINING LED BY WINDSOR EXPRESS BASKETBALL TEAM OWNER DARTIS WILLIS SR. & COACH BILL JONES

JULY 16
12 - 6PM

WFCU Centre
8787 McHugh St
Windsor, ON

MUST REGISTER IN ADVANCE AT [NCCEEP.COM/YOUTHJUSTICE](https://ncceep.com/youthjustice)
For more information: youthjustice@ncceep.com | ncceep.com/youthjustice

FUNDED BY THE GOVERNMENT OF CANADA

Famous African Kingdoms

Most African kingdoms left a great mark on the world with their construction methods, advanced irrigation and farming systems, their system of mathematics and medicine, and its famous leaders. While Europe was going through its Dark Ages, a time of intellectual, cultural, and economic regression, from the 6th to the 13th centuries, Africans were going through an almost continent-wide renaissance after the decline of the Nile Valley civilizations of Egypt and Nubia. There were various African kingdoms and empires spread out across the continent, and regional and political powerhouses like those found in our history books. Let’s take a look at some of Africa’s most notable kingdoms and civilizations.

Continue on page 3

Trust Vs Feedback - pg 5

CULTURAL EVENTS, CELEBRATIONS, AND SOCIETIES

Cultural practices and expressions showcase the understanding of a people, what life is all about, the way of communicating, and also a means of preserving and transmitting their received civilization. Culture is a broad subject with very wide and diverse exhibits in every place where people are; it can be said that the closer a practice is between people, the closer their ancestors are likely to be. So when

looking at some regular activities of a society, such as the annual celebrations, an idea of what that society values will be decipherable. Festivals, celebrations, or annual events are commonplace in virtually all societies of the world, and it has the value of bringing individuals together for bonding and to emphasize togetherness. Generally, the

events are joyous occasions and full of fun, so people love them and look forward to them; it has aided businesses over the years in form of tourist spending. Without a doubt, there will be some festivals that are atrophied due to loss of interest, perhaps also because the values or subtle message being transmitted has lost currency and is possibly no longer needed.

Continue on page 2

INSIDE

8 PAGES - ENGLISH AND FRENCH

Carousel “African Village”.....1

Famous African King-

doms.....	1
Cultural Events, Celebrations, and Societies.....	1
How to stop oversleeping.....	1
Financial Wellbeing.....	4
Trust Vs Feedback.....	5
NCCEEP July Events.....	5
July Community Event.....	6
Cross Word.....	7,8

FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565

KITCHENER-WATERLOO

SOKONI MONTHLY

ALBERT MCCORMICK COMMUNITY CENTER
500 PARKSIDE DRIVE, WATERLOO, ON

SPECIAL ATTRACTIONS & FASHION SHOW
JULY 09
2PM - 6PM

This event coincides with South Sudan's Independence Day

Partially by: Federal Economic Development Agency for Southern Ontario

Canada

Carousel “African Village”

Continue from page 1

their businesses through our Sokoni brand. With our organization's efforts, we can influence other black-led organizations to create opportunities to grow which will result in the next generation flourishing.

Multicultural Day

On Monday, June 27th NCCEEP had our first ever annual Multicultural Day. This event took place at 4 pm at the BCCEEP center on 1356 Tecumseh Road West. We had a positive turnout of about 40 people with a good mix of different races and cultures in attendance. We organized this event to give people that identify with any niche, ethnic group, or visible minority a place to come and feel



comfortable being different. We hope that this event gave those that viewed it on zoom or were with us in person a deep sense of

appreciation for each other's differences and entertainment that provided lots of joy. Our first annual multicultural day event consisted of an introduction of our members who put it all together, participants talking in front of the group about what their culture was and showcasing their clothing, food or information, a fashion show, eating, dancing, and trivia questions. We had people present who were from a wide range of nations such



as Nigeria, South Sudan, Uganda, Congo, Burundi, Sierra Leone, Rwanda, and Canada. We learned a lot about different cultures through different art forms, we even had a spoken word performance. Not only that but we learned that we all have had intricate journeys coming to Canada in the hopes of a better future for ourselves and the next generations to come so we sang “Oh Canada” at the start of the event to

show our appreciation for what this country has done for us all. Finally, what was valuable about our Multicultural event was we provided a place for people who may not participate in their cultural activities often to share their stories. This is important, especially because the seniors may not have interactions with many people and may find themselves dormant and this event allowed them to give their wisdom to the younger generations. Bonds were created here that may have saved someone who was going through something that we might have not known about and the communication they will now have with their peers can get them through whatever situation life throws at them.

Seniors

Our seniors meet with each other on zoom or in-person for events every Thursday at 6 pm. We have about 20 people that attend each event. We have a variety of events hoping to cater to everyone's interests while still teaching them new information and keeping them engaged. The types of events that we manage are arts and crafts, storytelling, gardening, and speakers coming in to educate in their fields. We start with a ten-minute exercise like Zumba to warm up then move on to the main event. On May 12th, we had Dr. Brock Van Dyke come in and give a presentation on self-care including mental and physical health. He stressed the importance of being aware of what is going on with your body so that you know if you need a chiropractor. This is important because individuals in their old age need to understand their limits and how to prolong their good health as long as possible. Dr. Brock Van Dyke ended the session with a free evaluation for all the seniors to use. The seniors learned a lot from this discussion and were allowed to better their lifestyles.

Finally, the events that we provide the seniors with are useful to the community because they give the seniors something to do, and more room for improvement and purpose. Our services are helpful not only to the seniors but to every generation that comes after them that they can reach. We will continue to use our efforts for our seniors and they will continue to bless us and the community as a result.

NCCEEP PRESENTS

YJ Life Skills Course

GIVE YOUTH THE SKILLS AND GUIDANCE NEEDED TO SUCCESSFULLY NAVIGATE SOCIETY

BENEFITS OF THE PROGRAM:

- INCREASE CONFIDENCE
- GAIN VALUABLE LIFE SKILLS
- PREPARES YOUTH FOR FUTURE EMPLOYMENT
- AWARDED A CERTIFICATE OF COMPLETION AT THE END OF THE PROGRAM.

Next session starts

July 19 @ 5:30pm

MacKenzie Hall Cultural Centre

3277 Sandwich St. W, Windsor, ON

OPEN TO YOUTH 12-18

REGISTER IN ADVANCE AT NCCEEP.COM/YOUTHJUSTICE

FUNDED BY THE GOVERNMENT OF CANADA

NCCEEP PRESENTS

WINDSOR CHAPTER: OMOLUABI YOUTH CLUB

Come out and join our youth club! We emphasize the importance of building good character.

FRIDAYS @ 6PM

1356 TECUMSEH RD WEST

FROM INTERESTED TO OUR FUTURE OUTLOOK

OPEN TO AGES 6 - 18

Funded by the Government of Ontario

CULTURAL EVENTS, CELEBRATIONS, AND SOCIETIES

Continue from page 1

Cultures are like living things because they can transform, absorb others, drop certain aspects as well as go extinct. The people themselves absorb new ideas, the values received through the festivals may no longer be of interest. The activities of the festival will show its origin which could be religious, tribal/ancestral, national, commercial, or hegemonic. There are critical works of art that get preserved as a result of certain festivals. A musical festival will lead to the introduction of new instruments or new musical styles and new ideas of manufacture.

A festival geared at the remembrance of past residents, for example, the African festival of masquerades which seems to promote the recognition of communing with the departed, or to say humans are not alone in the world involved certain costumes. The kinds of face masks, or even magical words to be said will require some initiation or training. Some festivals are quasi-religious because while the masquerade festivals brought people together to have fun, they can also be described as ancestor worship.

Cultural and religious practices of individual regions do not make the world agree on any one thing; for example, when is the turn of the

year? Which day is the first day of the year, which comes first, night or day? What this shows, is that the societies placed values on

Africans. The Anglo-world or societies associated with Western Christianity somehow dominates the world in what they



certain days, for example, the Sabbath day or day of rest for a set of people is not valued by some others and they will rather do as they please by referencing the days of value to them.

Some festivals can be considered a variant of the same because it seems to be directed at the same thing in different cultures; for example, the day of the dead that is popular in the Latino community seems to correspond to Halloween in the western world and quite similar to masquerades of

hold as some divine order to determine time; create the calendar, and determine the center of the world to use as a reference point for other things.

So dominant are western thoughts that they virtually got the world to adopt their New Year date, and celebrate with them their religious festival of Christmas and New Year. Other ones like Halloween, St Patrick's Day, Valentine's Day, Mother's Day, and Father's day have also become and gained worldwide acceptance, just

that the way each of them is celebrated is different. Quite clearly, the religious festivals are the most intensely celebrated and most attended.

A new kind of festival is brewing worldwide, which is commercial; it began as business or product shows, but it is being backed up with adverts and commercial thoughts in a manner that they are becoming a source of societal income. Be it a farm show, Car show, music show, or fashion show, when the society accepts it, a large gathering ensues, which could become a yearly event. Once a show becomes yearly and massively attended with economic benefit to everyone, it is possible to sustain it, but nothing stands like the religious festivals because it seeks to re-enact an event in history that is divinely orchestrated.



LONDON

SOKONI MONTHLY

COVENT GARDEN MARKET

130 KING STREET LONDON, ON

MEZZANINE (UPSTAIRS - ELEVATOR AVAILABLE)

Come out to network, shop, and support local Black businesses!

JULY 16

11AM - 5PM

For further information about Sokoni Monthly, email: sokoni@blackbusiness.co.uk or visit: sokoni.co.uk

Powered by: Federal Economic Development Agency for Southern Ontario

Canada

www.helloblackbusiness.ca

also visit 130 and king@fedsoc.ca

How to Stop Oversleeping

Continue from page 1



Oversleeping - What does it mean?

Sleeping longer than one's intended wake-up time on any given day is known as oversleeping. Their excessive sleep can affect their health negatively, leading to increased risks for diabetes, heart disease, and strokes. After recovering from oversleeping, many people feel fatigued throughout the rest of the day.

How do you know if you're oversleeping? Getting too much sleep can lead to weight gain, headaches, backaches, depression, and fatigue. Without making healthy lifestyle changes or seeking medical advice, these symptoms could become long-term. Infertility and cognitive decline may be long-term health consequences.

How Much Sleep Should You Get?

Having a fixed amount of sleep that each person needs would be nice. It is ultimately determined by your lifestyle, health, and activity level, as well as your general health and health status. To make sure you're getting enough sleep, you should follow the general recommendations based on your age.

- Young kids (ages 3-5): 10 to 13 hours
- School-age kids (ages 6-12): 9 to 12 hours
- Teenagers (ages 13-18): 8 to 10 hours
- Adults (ages 18-65+): 7 to 9 hours

Stop Oversleeping With These Tips

When you've done something for a long time, it can be hard to break the habit. But you can do specific things to stop oversleeping so you can start getting more sleep (and fewer sleep disturbances). If you do not see results right away, don't get discouraged. It takes more effort to change some habits than others. Instead, keep trying new things to see what helps you the most.

1. Sleep on a regular schedule

Regular patterns are best for our bodies. In addition to meal timing, sleep habits and wakefulness habits should also be considered.

Getting sleepy around the same time every night is a result of going to bed at the same time every night. Make sure you get to bed at the right time after figuring out how much sleep you need and when you want to rise.

2. Create the perfect sleeping atmosphere

As you'll be getting the right amount of sleep for your body, falling asleep at your preferred bedtime can also help you wake up at your preferred time. When you create a relaxing environment, like having the right blanket or mattress, your body and mind can relax, allowing you to more easily fall asleep.

Consider wearing earplugs or using a sound system to filter out background noise if it's noisy. The temperature in the room should also be taken into account. When it's too cold or too hot, it's unlikely that you'll fall asleep (or stay asleep).

3. Change your alarm habits and avoid snoozing

You could reduce if not take out your alarm clock altogether, or at least improve your relationship with it if you're too sleepy. The best way to wake up in the morning is to

awake naturally rather than force your body out of bed. Consider using an alarm clock that gradually wakes you up if you are one of those people who needs an alarm clock desperately.

4. Have a consistent wake-up time

Ideally, you should wake up at around the same time every day to end your oversleeping problem. That includes weekends as well.

Sleeping well takes time, not a sprint. The best way to help your body is to go to sleep at around the same time every night, get at least seven hours of sleep, and then wake up at around the same time every morning.

5. Try not to overthink it

Keep your day-to-day routine in check and check that you're on track so that you can get a better night's sleep. You will not sleep well if you worry and overthink. Change should be implemented gradually and you should allow yourself time to adjust.

Trying to solve a problem right away can be frustrating. Don't get frustrated. If nothing works, a medical professional may be best able to assist you.

Bottom Line

Even though an alarm clock can be an indispensable part of waking up in the morning, using it wisely will eliminate the need for snoozing. To get the help you need from a sleep physician, you should speak with your doctor if you wake up feeling tired or unrested after enough sleep.

You can get on track to a healthier lifestyle if you know how to stop oversleeping. If you are struggling to find sleep, try different tactics such as those mentioned above.

Famous African Kingdoms

Continue from page 1

1. The Kingdom of Kush

Even though it is mostly overshadowed by its Egyptian neighbors to the north, the Kingdom of Kush stood as a regional power in Africa for more than a thousand years. This ancient Nubian empire got to its peak in the second millennium B.C., when it ruled over a vast swath of territory along the Nile River in what is now Sudan.



3. The Kingdom of Ghana

Commonly referred to as Wagadu, this kingdom was a vital stop along the trans-Saharan trade route which connected African societies in the Sahel to the markets found along the coastlines of the Mediterranean Sea and the trans-Saharan gold trade. They specialized in the trade of gold and kola nuts. The decline of the Kingdom of Ghana was cemented when it became part of the kingdom of Mali around the year 1240 CE.



4. The Songhai Empire

For just their size, few states in African history can compare to the Songhai Empire. Created in the 15th century from some of the former regions of the Mali Empire, this West African kingdom was larger than Western Europe and comprised parts of a dozen modern-day nations.

It got to its peak in the early 16th century under the rule of the devout King Muhammad I Askia, who conquered new lands, forged an alliance with the Muslim Caliph of Egypt, and established hundreds of Islamic schools in Timbuktu.



5. The Mali Empire

After the decline of the Kingdom of Wagadu, it was annexed by the Kingdom of Mali. While the Ghana Empire traded in gold, the Malian Empire mined gold from its mines which, by the end of the 1200s, was the source of approximately 50 percent of the gold supply of the Old World.

The most famous ruler of the Malian Empire, Mansa Musa, was the richest back then - even by the standards today. He is seen as one of the richest people in world history with records suggesting that Mali was the largest producer of gold on Earth during his reign.

2. The Aksumite Empire

Also referred to as the Kingdom of Aksum (or Axum), this ancient society is one of the oldest of the African kingdoms and is spread across what is today Ethiopia and Eritrea in an area where evidence of farming dates back 10,000 years. The Aksumites were important in the commercial trading routes which existed between the Romans and Ancient India, and they were seen as one of the four great powers of their time together with China, Rome, and Persia.

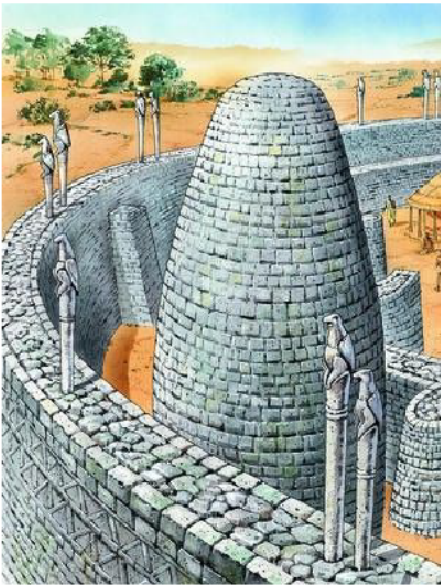
Continue on page 4

Famous African Kingdoms

Continue from page 3



Legend has it that a warrior prince from the Kingdom of Zimbabwe created the Kingdom of Mutapa. Within a generation, Mutapa eclipsed the glory that was Great Zimbabwe and its surroundings.



6. The Kingdom of Zimbabwe

Great Zimbabwe is one of the most impressive monuments in sub-Saharan Africa. It has an imposing collection of stacked boulders, stone towers and defensive walls assembled from cut granite blocks. This kingdom ruled over a large chunk of modern-day Botswana, Zimbabwe, and Mozambique. It was especially rich in cattle and precious metals and stood astride a trade route that connected the goldfields of the region with ports on the Indian Ocean coast.



8. The Kingdom of Mutapa

The Mutapa Empire encompassed a large portion of Southern Africa, from the Limpopo and Zambezi Rivers to the Indian Ocean coastline. Its territory was so large that if it were around today, it would stretch across parts of six Southern African countries.



10. The Benin Empire

Found in modern-day Nigeria, the Benin Empire was seen as one of the oldest and most developed states in West Africa until its annexation by the British Empire. Famous artisans crafted masterpieces from bronze, ivory, and iron. The Benin Empire had a strong trading relationship with the Portuguese, exchanging palm oil, pepper, and ivory for Manilla (a form of currency used in West Africa) and firearms. Britain's first expedition to Benin occurred in 1553 and a mutually beneficial trading relationship existed throughout the 16th and 17th centuries until Benin suspected Britain of making controlling advancements. Dutch, British, and Portuguese explorers brought numerous tales back to Europe of the beauty, wealth, and sophistication of Benin.



8. The Kingdom of Kongo

Before European powers shared the African continent during the Scramble for Africa, the modern-day countries of the Democratic Republic of Congo and the Republic of Congo both formed part of the Kingdom of Kongo. Even though the precise boundaries of the kingdom are uncertain today, this empire eventually stretched into both modern-day Congos and Angola under the leadership of a Kikongo warrior, Luken Lua Nimi, whose military and political prowess dominated central Africa for centuries.

Financial Wellbeing



Kudos to employers that are implementing various wellness programmes in their respective organizations. Some of which include enrollment of staff members to gyms; yoga sessions and aerobics. In addition is jogging clubs or even healthy living such as the provision of fruits; introduction of diet programmes or information in healthy lifestyles.

However, I've noticed that most of such focus on physical wellbeing while unconsciously ignoring the mental aspect.

For those that have gone ahead to focus on the psychological, they find out that people are down due to the stress they face at work; unable to have a perfect work-life-balance which is why its importance can never be over-emphasized. Staff must find ways to close early from work; spend more time with the family; exercise or engage in some social activities etc.

If you go down the ladder, you'll find that mental stress is to a large extent, linked to finances because there are lots of things

that more money can make life much easier e.g. getting an accommodation closer to the office so you avoid the crazy traffic in a city like Lagos; getting a good school that's closer your house for the kids as well with fees that's commiserate with your pay etc. meeting up to your spouse, kids, extended family needs as well as expectations of the society etc.

That being the case, why is it that few organizations focus on financial wellbeing of their employees?

Is it the fear of being asked for a raise in pay?

FYI, financial wellbeing don't necessarily mean you should do so? After all, you're paying their salary based on what you can afford right?

What could make a significant difference is enlightening them on things like;

- How to manage their finances: after all, the golden rule has always being 'do not spend more than you earn'.
- Creating salary advance schemes
- Available financial succors e.g. bank overdraft, credit cards etc.
- Good saving schemes

I believe the more we get accustomed to the effective management of our financials, the more we're able to live a fulfilling and happier lives. This is only possible by the information we receive and how we are able to implement it because, execution unlike strategy is the hardest bit.

Good luck.

Omoluabi Youth Club
Weekly - Fridays
6:00 PM
1356 Tecumseh Road West. Windsor
For ages 6-18. Come out and join our youth club! We emphasize the importance of building good character.
Email c.akinanya@ncceep.com for more information.

July COMMUNITY EVENTS

Windsor

Event: Nolans Smile Kids Dash 5K
Run/Walk & 10K Run
Presented By: Nolan's SMILE Foundation
Date: July 9
Time: 8:00 AM
Location: 4200 Malden Road, Windsor, ON
Description: In loving memory of Nolan Trepanier. 3rd annual race in support of Nolan's SMILE Foundation.

Event: Essex Fun Fest
Date: July 6th - July 10th
Location: Essex Centre Sports Complex | 60 Fairview Avenue West, Essex, ON
Description: Fun and excitement is in the air as the Town of Essex is set, once again, to host the 2022 Essex Fun Fest this summer. This festival will be the first Essex Fun Fest held since 2020, due to the COVID-19 pandemic making it bigger and more exciting than ever! The Essex Fun Fest has been a staple for the Town of Essex and surrounding area since 1988. Over the years, the event has evolved into one of the largest festivals in Windsor-Essex County, offering attractions and entertainment for all ages. Be sure not to miss this fun-filled event for all ages!

Contact: 519-776-8717 | Visit www.essexfunfest.com

Event: The Summer Concerts in The Park Series
Presented By: The Town of Tecumseh
Date: JULY 10, JULY 17, and JULY 24
Time: 1:00 PM to 3:00 PM
Location: Lakewood Park – WFCU Square | 13400 Riverside Drive East, Tecumseh, ON
Description: The Town of Tecumseh is back with their long-awaited event: The Summer Concerts in The Park Series. Bring along a blanket or lawn chair and enjoy a free live musical performance overlooking the water. No registration is necessary and it's free! Live performances will be held each Sunday afternoon (excluding Holidays). Dates and performers are listed below.
Contact: 519-735-4756

Event: Sundays in the Studio! with Kiki Symoné
Presented By: Art Windsor-Essex
Date: July 10, 17, 24, and 31
Time: 1:00 PM - 5:00 PM
Location: Art Gallery of Windsor | 401 Riverside Drive West, Windsor, ON
Description: All participants MUST pre-register online. | Thanks to the generous and ongoing support of Anne Safranyos and family, Family Fun Sundays in the Studio is back at AWE! Join artist Kiki Symoné in the studio and create your own masterpieces!
Contact: visit@artwindsor-essex.ca or 519-977-0013

Event: ARTS AND CRAFTS MARKET @ Walkerville Artists' Co-op
Presented By: Walkerville Artists Collective
Date: Sat Jul 16 2022
Time: 10:00 AM – 5:00 PM
Location: 1295 Ottawa Street, Windsor, ON
Description: Unique and all handmade items market at the corner of Ottawa and Hall.
Contact: 519-985-6963 | walkervilleartistsco-op.com

Event: TAKING CARE: WHERE ART MEETS WELLNESS
Presented By: Art Windsor-Essex
Date: July 31
Time: 11:00 AM 12:30 PM
Location: Art Gallery of Windsor | 401 Riverside Drive West, Windsor, ON
Description: AWE presents ZOOM art workshops and activities to participants in support of their mental health and overall wellbeing. Led by Ainslee Winter, professional art therapist and artist, AWE seeks to improve the mental health of participants by teaching new skills through art-making and art appreciation as a way to engage with others and manage social isolation.
Contact: 519-977-0013 or visit@artwindsor-essex.ca

Toronto

Event: Jambana One World Festival 2022
Date: July 31
Time: 1:00 PM – 9:00 PM
Location: Garden Square | 12 Main Street North, Downtown Brampton, ON
Description: JAMBANA™ One World Festival, represents Canada's growing cultural diversity in its finest form through performances by internationally acclaimed bands, artists and JUNO Award winners. Feel the rhythms of Reggae, World Beat, Soca, Gospel, Dance & Comedy. Experience the sights, sounds, tastes and global diversity at JAMBANA™!
Contact: (905) 452-1911 or info@jambana.com | jambana.com

Event: GhanaFest | 10TH Annual Ghanaian Festival of Arts & Culture
Date: July 31
Time: 12:00 PM – 9:00PM
Location: Earl Bales Park, 4169 Bathurst St, Toronto, ON
Description: Ghanafest will present its annual showcase of the rich culture and heritage of the Ghanaian community in Earl Bales Park (North York). Ghanafest includes traditional food, language lessons, games, arts, culinary, dance, cultural fashion show, cultural performers, engaging local artists across Canada, international artists, and expose businesses to the community at large. The goal of Ghanafest is to bring Canada's multicultural community together in showcasing the rich culture and heritage of the Ghanaian community which will include traditional food, cultural performers, performance from local artists within the GTA, and other showcases.
Contact: 416-553-3787 | ghanafest.ca

Event: Toronto Black Vegan Festival
Date: July 31
Time: 11:00 AM – 8:00 PM
Location: Artscape Wychwood Barns | 601 Christie Street, Toronto, ON
Description: A Vegan Feast of Delicious African and Caribbean Foods! The food ranges from vegan versions of traditional African/Caribbean ethnic foods to new creations that give North American fruits and vegetables an African/Caribbean mouth-watering twist of flavour and texture. Skincare and other health products developed and sold by African/Caribbean entrepreneurs will also be available. Everyone is welcome!

Event: Toronto Caribbean Carnival – Grand Parade
Presented By: Festival Management Committee
Date: July 30
Time: 10:00 AM – 6:00PM
Location: ONTARIO PLACE | 955 Lake Shore Blvd W, Toronto, ON
Description: Come rediscover North America's largest Caribbean Carnival at the all-new Grand Parade Central, hosted on the Exhibition Place Grounds. With over 10,000 masqueraders performing in this all-day event, featuring additional live performances, food, and drinks. Revellers get ready to WINE IT UP! Purchase a costume to participate in the parade or get your tickets for the ultimate carnival experience at the Grand Parade Central all taking place on Saturday, July 30, 2022, at Lakeshore Blvd W, the Exhibition Grounds, and Hotel X Toronto.
Contact: www.torontocarnival.ca

Kitchener Waterloo

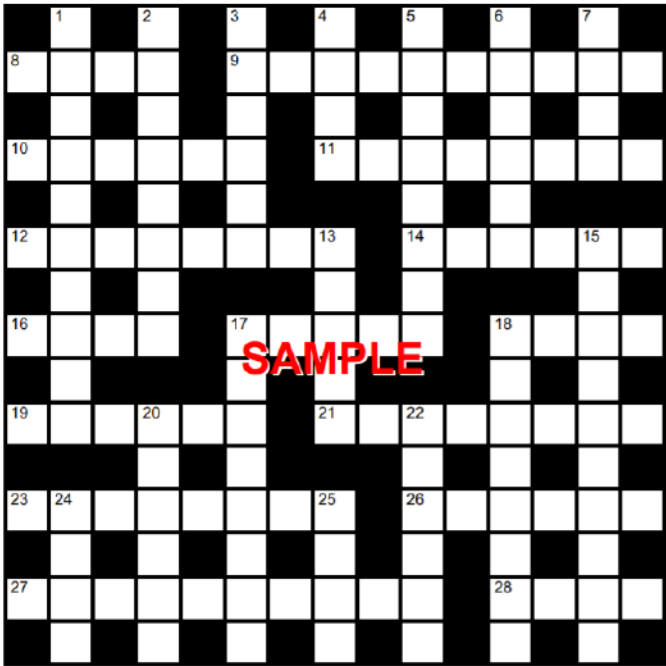
Event: Uptown Night Market
Presented By: UpTown Waterloo BIA
Date: July 14
Time: 7:00 PM - 10:00 PM
Location: Waterloo Public Library | 35 Albert Street, Waterloo, ON
Description: Explore Uptown Waterloo during the Uptown Waterloo Night Market every Thursday evening between 7PM and 10PM at the Waterloo Public Library (Main Branch), in the upper parking lot, from July 7th to August 25th. Taste local treats, enjoy entertainment from local musicians and variety performers, discover programming from Waterloo Public Library and SO much more! Come on up and explore what our amazing Uptown Night Market has to offer!
Contact: 519-885-1921 or uptownwaterloo-bia@waterloo.ca

Event: Downtown Kitchener Ribfest & Craft Beer Show
Date: July 15, 16, 17
Time: 12:00 PM – 10:00 PM
Location: Victoria Park | 92 David Street, Kitchener, ON
Description: Celebrate the BEST summer has to offer! Enjoy mouth-watering barbecued ribs and chicken, an incredible selection of Ontario craft-brewed beer, plus live entertainment and a Kids Fun Zone – all in the open atmosphere of Victoria Park. Bring your friends, family and co-workers and savour the flavour.
Contact: 519-579-3017 or info@kitchenerrib-andbeefest.com

Event: Wayback Festival
Date: July 23
Time: 6:00 PM – 10:30 PM
Location: Carl Zehr Square at Kitchener City Hall | 200 King Street West, Kitchener, ON
Description: Join us for Kitchener's classic rock celebration and a trip back in time. Experience retro fun with performances from two legendary Canadian acts. Complete your Downtown Kitchener experience by visiting one of the many restaurants, pubs, or patios.

Omoluabi

WORD CROSS



- Across**
- 8 Arid (4)
 - 9 No Clue
 - 10 Like tears (6)
 - 11 Pass target (8)
 - 12 Bitter feud (8)
 - 14 Court position (6)
 - 16 2:00 or 3:00 (4)
 - 17 Alone, on stage (5)
 - 17 Alone, on stage (5)
 - 18 Central point (4)
 - 19 Toot (6)
 - 21 Damper of sound (8)
 - 23 Unpredictable events (8)
 - 26 Fear (6)
 - 27 No Clue
 - 28 "Cool!" (4)

HEALTH
2021

100% ORGANIC DETOX TEA



CHAGA
CAPSULES

226-350-9379

HEALTH2021.VIDADIVINA.COM



LAKIN AFOLABI

Law Professional
Corporations

CONTACT US

519-645-6969

lakinafolabilaw.com

ALL IN ONE
MEDIA

FILM PRODUCTION

BRUNO WALTER SSAZI



647 - 783 - 4164

waltersbruno@gmail.com





VICTORIA RUBIO
CONSULTING AGENCY

- CAREER COUNSELING
AND WRITING SERVICE
- PROFESSIONAL BIOS
- RESUMES & COVER LETTERS
- LINKEDIN OPTIMIZATION
- AND MORE.

226 - 246 - 4038

vrsuccesspath@gmail.com

Products and services
in a community of over
5000,000 members!



SUCCESS
FACTORY

MELLONIE
ROBINSON

The platform for success
minded people.

Contact:
647-821-6919
A2BIJAH@YAHOO.COM

THE B.I
META

DATA STRAGETY
CONSULTING FIRM

FINANCIAL REPORTING,
MARKETING AND MORE

DOMINIC NAIMOOL

343-364-7596

LDAIMOOL@THEBIMETA.COM



The
B.I META



MAISON SOUL SOLUTIONS

- Abuse Prevention for Men
- Abused Women Renewal
- Single Parent Enhancement
- Youth & Teen Empowerment

ANDREW MAISONVILLE

519-990-0336
maisonsoulsolutions@gmail.com

BUYING! LEASING! SELLING!

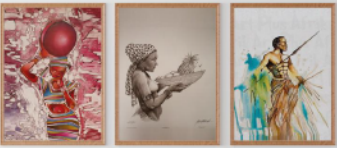
exp REALTY



Tejuola Thorpe
226-787-5414
Tejuolathorpe.exprealty.com



AfriArt Plus



416 918 5912 info@afriartplus@gmail.com 2908-59 Annie Craig Drive, Toronto Ontario M9V 0C4



YAYA'S KITCHEN

HOSTING MONTHLY POPUPS AND SUPPER CLUB EVENTS FEATURING FOODS FROM NIGERIA AND SAHEL

204-599-8095

Maryamyaro@gmail.com



TIM OLOWOKERE

Car Cleaning Service



519-551-9549
Timolowokere@gmail.com

CLASS TRADE

OPPORTUNITY, GIVE, RECEIVE, COLLABORATE, GROW! OPPORTUNITIES AND MORE

BORI AFOLABI

226-747-7428
www.classtrade.ca info@classtrade.ca



IncluSV

Salem Berhane

BEAUTY SUPPLY AND NATURAL HAIR SERVICES

519-903-5467
www.inclusv.com

5487 TECUMSHI RD. EAST WINDSOR, ON



FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565



NEW WORLD FOOD MARKET

TORONTO
18A OAKDALE ROAD
WINDSOR
986 GILES BOULEVARD

647-746-4226
SALES@NEWWORLDFOODMARKET.COM



Desjardins™

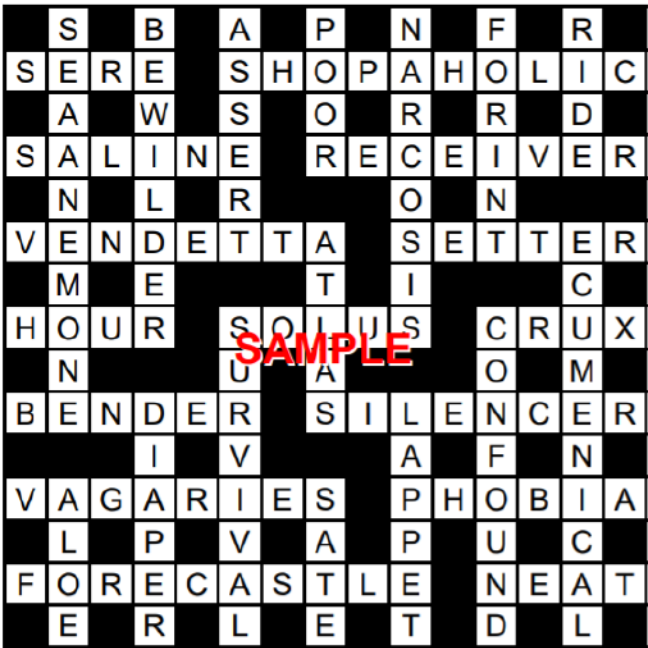
Financial Security

Independent Network

DAVID AKINWUMI

DFSIN FINANCIAL ADVISOR
(226) 246-0713
david.akinwumi@gmail.com

WORD CROSS ANSWERS



SAMPLE

- Down**
- 1 Flowerlike marine animal (3,7)
 - 2 Perplex (8)
 - 3 Declare (6)
 - 4 "D" (4)
 - 5 Nitrogen ____ (rapture of the deep) (8)
 - 6 Coin of Hungary.(6)
 - 7 Carnival attraction (4)
 - 13 Book of maps (5)
 - 15 World-wide. (10)
 - 17 No Clue
 - 18 No Clue
 - 20 It's a wrap (6)
 - 22 Decorative fold on a garment (6)
 - 24 ... (4)
 - 25 Fill (4)

OMOLUABI

Juillet 2022

Le carrousel annuel de la ville

Le carrousel annuel de la ville de Windsor a eu lieu le samedi 18 juin de midi à minuit. Le NCCEEP a accueilli le village africain sur notre site de Sokoni au 3170 Walker Road. Nous avons eu des centaines de personnes présentes au cours des trois jours où nous avons organisé l'événement. La raison de cet événement était d'exposer les entreprises auxquelles nous sommes associés pour que la ville puisse en témoigner et les soutenir. Ils feraient la promotion de leur entreprise sous leur tente et autour de l'emplacement et les gens interagiraient avec eux. Parce qu'il s'agit du plus grand événement du NCCEEP de l'année, nous l'utilisons comme une occasion de rassembler la communauté noire et d'autres personnes qui souhaitent également soutenir la communauté.

L'événement a eu de nombreuses activités séparées tout au long de la journée. Ceux qui arrivaient seraient accueillis et invités à manger, à s'asseoir et à regarder des divertissements, à danser et à apprendre quelque chose de nouveau de nos entreprises. Certains plats servis à la communauté étaient du riz jollof, poulet, poisson, puff puff, plantain et igname pilée, les favoris étant du poulet et du riz jollof. Beaucoup de gens qui voulaient participer aux activités sont restés jusqu'à tard dans la nuit pour danser et s'amuser en célébrant notre culture. Une activité notable qui a attiré beaucoup de monde était de jouer de la batterie avec Babarinde Williams. Babarinde Williams est un batteur exceptionnel et est connu partout en Ontario comme l'un des instructeurs de batterie les plus remarquables. Il avait beaucoup de tambours pour que les gens jouent et il a dirigé un groupe de participants à travers une routine de tambour où ils ont appris et ont pu être directement impliqués dans notre culture. Notre organisation était heureuse de pouvoir renvoyer tous ceux qui étaient présents chez eux avec des connaissances et le sourire aux lèvres après avoir passé un si bon moment.

En conclusion, cet événement était précieux car peu d'organisations à Windsor organisent un événement où les



Continuer à la page 2

Comment arrêter de trop dormir

Il est de notoriété publique que veiller trop tard, se lever trop tôt et dormir trop peu est dangereux. Une autre pratique qui peut avoir un impact négatif sur votre santé est le sommeil excessif, qui est également connu pour entraîner des effets secondaires négatifs. Un meilleur sommeil peut avoir un impact sur votre journée entière - ainsi que sur votre santé. Comprendre comment arrêter de trop dormir (et mettre en œuvre ces stratégies) peut faire une grande différence.

Continuer à la page 11

NCCEEP Présente

DIRECTION DE LA JUSTICE

POUR LES JEUNES

ATELIER

APPRENEZ DES COMPÉTENCES PRÉCIEUSES:

LE TRAVAIL D'ÉQUIPE, LA PÉRSÉVÉRANCE, L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS ET LA DISCIPLINE

FORMATION EN LEADERSHIP DIRIGÉE PAR DARTIS WILLIS SR., PROPRIÉTAIRE DE L'ÉQUIPE DE BASKET-BALL WINDSOR EXPRESS, ET BILL JONES, ENTRAÎNEUR

18 JUILLET 12 - 18H

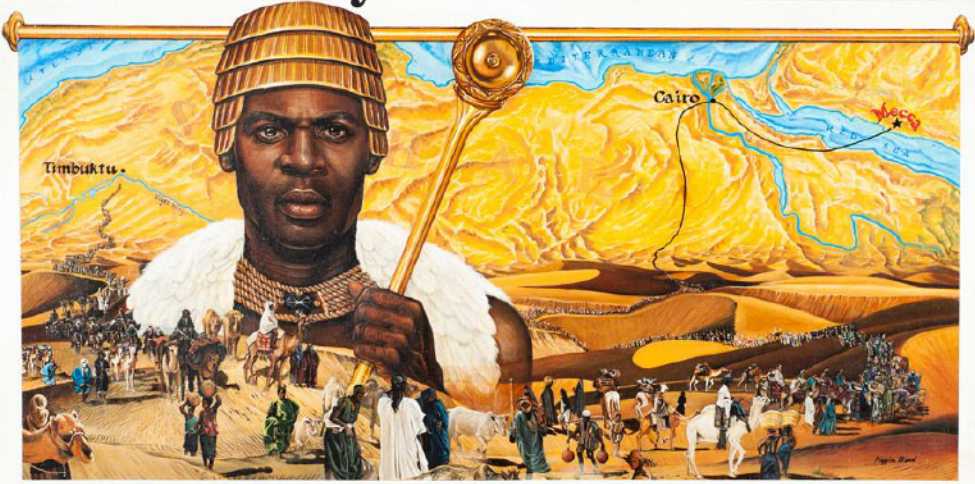
WFCU Centre 8787 McHugh St Windsor, ON

INSCRIVEZ-VOUS À L'AVANCE SUR NCCEEP.COM/YOUTHJUSTICE

Pour plus d'informations : youthjustice@ncceep.com | ncceep.com/youthjustice

FINANÇÉ PAR LE GOUVERNEMENT DU CANADA

Célèbres Royaumes Africains



La plupart des royaumes africains ont laissé une grande marque sur le monde avec leurs méthodes de construction, leurs systèmes avancés d'irrigation et d'agriculture, leur système de mathématiques et de médecine et leurs dirigeants célèbres.

Alors que l'Europe traversait son âge sombre, une période de régression intellectuelle, culturelle et économique, du VIe au XIIIe siècle, les Africains traversaient une renaissance presque continentale après le déclin des civilisations de la vallée du Nil en Égypte et en Nubie.

Il y avait divers royaumes et empires africains répartis sur tout le continent, et des puissances régionales et politiques comme celles que l'on trouve dans nos livres d'histoire. Jetons un coup d'œil à certains des royaumes et civilisations les plus remarquables d'Afrique.

Continuer à la page 11

CONFIANCE CONTRE COMMENTAIRES - pg 13

ÉVÉNEMENTS CULTURELS, CÉLÉBRATIONS ET SOCIÉTÉS

Les pratiques et expressions culturelles montrent des cas la compréhension d'un peuple de ce qu'est la vie, c'est une façon de communiquer, aussi un moyen de préserver et de transmettre leur civilisation reçue. La culture est un vaste sujet avec des expositions très larges et diverses dans tous les endroits où les gens se trouvent; on peut dire que plus une pratique est proche entre les peuples, plus

leurs ancêtres sont susceptibles de l'être. Ainsi, lorsque l'on regarde certaines activités régulières d'une société, telles que les célébrations annuelles, une idée de ce que cette société valorise sera déchiffrable. Les festivals, les célébrations ou les événements annuels sont monnaie courante dans pratiquement toutes les sociétés du monde et ont pour valeurs de rassembler les

individus dans le but de créer des liens et de mettre l'accent sur l'unité. Généralement, les événements sont des occasions joyeuses et pleines d'amusement, de sorte que les gens l'aiment et l'attendent avec impatience ; il a aidé les entreprises au fil des ans sous forme de dépenses touristiques. Sans aucun doute, il y aura des festivals qui s'atrophieront en raison de la perte d'intérêts,

Continuer à la page 10

INSIDE

8 PAGES - ENGLISH AND FRENCH

Le carrousel annuel de la ville.....1

Célèbres Royaumes Africains.....1

ÉVÉNEMENTS CULTURELS, CÉLÉBRATIONS ET SOCIÉTÉS.....1

comment arrêter de trop dormir.....1

Bien-être financier.....4

CONFIANCE CONTRE COMMENTAIRES.....5

Événements Et Programmes Du NCCEEP En Juillet.....5

Événements Communautaires de Juillet.....6

Croix de mots.....7,8

POUR LE PLACEMENT D 'UNE ANNONCE

VEUILLEZ APPELER :

6477014565

KITCHENER-WATERLOO

SOKONI

MENSUEL

ALBERT MCCORMICK COMMUNITY CENTER

500 PARKSIDE DRIVE, WATERLOO, ON

ATTRactions SPÉCIALES & DÉFILÉ DE MODE

9 JUILLET

14 H - 18 H

Cet événement coïncide avec le jour de l'Indépendance du Soudan

Financé par : Agence fédérale de développement économique pour le Sud de l'Ontario

Canada

Omoluabi

Le carrousel annuel de la ville

Suite de la page 9

minorités sont célébrées. Avec des événements comme celui-ci, notre communauté grandit et crée des opportunités telles que notre entreprise Sokoni. Grâce au réseautage, nous avons pu attirer davantage de personnes pour gérer leur entreprise via notre marque Sokoni. Grâce aux efforts de notre organisation, nous pouvons influencer d'autres organisations dirigées par des Noirs pour créer des opportunités de croissance qui se traduiront par l'épanouissement de la prochaine génération.

journée multiculturelle

Le lundi 27 juin, le NCCEEP a organisé sa toute première journée multiculturelle annuelle. Cet événement a eu lieu à 16h au



centre BCCEEP au 1356 Tecumseh Road West. Nous avons eu une participation positive d'environ 40 personnes avec un bon mélange de différentes races et cultures présentes. Nous avons organisé cet événement pour donner aux personnes qui s'identifient à n'importe quel crâneau, groupe ethnique ou

minorité visible un endroit où venir et se sentir à l'aise d'être différent. Nous espérons que cet événement a donné à ceux qui l'ont visionné sur zoom ou qui étaient avec nous en personne un profond sentiment d'appréciation pour les différences de chacun et un divertissement qui a procuré beaucoup de joie. Notre première journée multiculturelle annuelle consistait en une présentation de nos membres qui ont tout mis ensemble, des



participants parlant devant le groupe de leur culture et présentant leurs vêtements, nourriture ou informations, un défilé de mode, des repas, de la danse et des questions triviales. Nous avons des personnes présentes provenant d'un large éventail de pays tels que la Nigeria, le Soudan du Sud, l'Ouganda, le Congo, le Burundi, la Sierra Leone, le Rwanda et le Canada. Nous avons beaucoup appris sur différentes cultures à travers différentes formes d'art, nous avons même eu un spectacle de créations orales. Non seulement cela, mais nous avons appris que nous avons tous eu des voyages complexes

en venant au Canada dans l'espoir d'un avenir meilleur pour nous-mêmes et les prochaines générations à venir, alors nous avons chanté "Oh Canada" au début de l'événement pour montrer notre appréciation pour ce que ce pays a fait pour nous tous. Enfin, ce qui était précieux dans notre événement multiculturel, c'est que nous avons fourni un endroit où les personnes qui ne participent pas souvent aux activités de leur culture peuvent partager leurs histoires. Ceci est important surtout parce que les personnes âgées peuvent ne pas avoir d'interactions avec beaucoup de gens et peuvent se retrouver en sommeil et cet événement leur a donné l'occasion de donner leur sagesse aux jeunes générations. Des liens ont été créés ici qui ont peut-être sauvé quelqu'un qui traversait quelque chose que nous ignorions peut-être et la communication qu'il avait maintenant avec ses pairs peut lui permettre de traverser n'importe quelle situation que la vie lui réserve.

Seniors

Nos seniors se retrouvent sur zoom ou en présentiel pour des événements tous les jeudis à 18h. Nous avons environ 20 personnes qui assistent à chaque événement. Nous avons une variété d'événements dans l'espoir de répondre aux intérêts de chacun tout en leur enseignant de nouvelles informations et en les gardant engagés. Le type d'événements que nous gérons sont les arts et l'artisanat, les contants, le jardinage et les conférences qui viennent éduquer dans leurs domaines. Nous commençons par un exercice de dix minutes comme la Zumba pour nous échauffer puis nous passons à l'événement principal. Le 12 mai, le Dr Brock Van Dyke est venu faire une présentation sur les soins personnels, y compris la santé mentale et physique. Il a souligné l'importance d'être conscient de ce qui se passe avec votre corps afin que vous sachiez si vous avez besoin d'un chiropraticien. Ceci est important car les personnes âgées ont besoin de comprendre leurs limites et comment prolonger leur bonne santé le plus longtemps possible. Le Dr Brock Van Dyke a

terminé la séance avec une évaluation gratuite à l'intention de tous les aînés. Les aînés ont beaucoup appris de cette discussion et ont eu l'occasion d'améliorer leur style de vie. Enfin, les événements que nous offrons aux aînés sont utiles à la communauté parce qu'ils donnent aux aînés quelque chose à faire, plus de place pour l'amélioration et le but. Nos services sont utiles non seulement aux aînés, mais à toutes les générations qui viennent après eux et qu'ils peuvent éventuellement atteindre. Nous continuerons à utiliser nos efforts pour nos aînés et ils continueront à nous bénir ainsi que la communauté.

NCCEEP PRÉSENTE

Cours de compétences de vie avec YJ

DONNEZ AUX JEUNES LES COMPÉTENCES ET LES CONSEILS NÉCESSAIRES POUR NAVIGUER AVEC SUCCÈS DANS LA SOCIÉTÉ

AVANTAGES DU PROGRAMME :

- AUGMENTER LA CONFIANCE
- ACQUÉRIR DES PRÉCIEUSES COMPÉTENCES DE VIE
- PRÉPARER LES JEUNES À UN FUTUR EMPLOI
- DÉMARRER UN CERTIFICAT D'ACHÈVEMENT À LA FIN DU PROGRAMME

La prochaine session commence

19 JUILLET À 17H30

MacKenzie Hall Cultural Centre
3272 Sandhurst St. W. Windsor, ON

OUVERT POUR LES JEUNES DE 12-18

INSCRIVEZ-VOUS À L'AVANCE SUR [NCCEEP.COM/YOUTHJUSTICE](https://www.ncceep.com/youthjustice)

FINANCÉ PAR LE GOUVERNEMENT DU CANADA

NCCEEP PRÉSENTE

WINDSOR CHAPITRE : OMOLUABI LE CLUB JEUNESSE

Venez rejoindre notre club de jeunesse! Nous soulignons l'importance de construire bon caractère.

LA NOUVEAUTÉ ENRA Fournie

LES VENDREDIS À 18 HEURES
1356 TECUMSEH RD WEST

POUR PLUS D'INFORMATIONS CONTACTEZ-NOUS À info@ncceep.com POUR PLUS D'INFORMATIONS

OUVERT AUX 6-18 ANS

Financé par le Gouvernement de l'Ontario

ÉVÉNEMENTS CULTURELS, CÉLÉBRATIONS ET SOCIÉTÉS

Suite de la page 9

peut-être aussi parce que les valeurs ou le message subtil transmis ont perdu de leur valeur et ne sont peut-être plus nécessaires. Les cultures sont comme des êtres vivants parce qu'elles peuvent se transformer, en absorber d'autres, laisser tomber certains aspects et même s'éteindre à mesure que les gens eux-mêmes absorbent de nouvelles idées, les valeurs reçues à travers les festivals peuvent ne plus être intéressantes. Les activités du festival montreront son origine qui pourra être religieuse, tribale/ancestrale, nationale, commerciale ou hégémonique. Il y a des œuvres d'art critiques qui sont préservées à la suite de certains festivals. Un festival musical conduira à l'introduction de nouveaux instruments ou d'un nouveau style musical et d'une nouvelle idée de fabrication. Un festival axé sur le souvenir des anciens résidents, par exemple le festival africain des mascarades qui semble promouvoir la reconnaissance de la communion avec les défunts, ou dire que l'homme n'est pas seul au monde, impliquait certains costumes. Les sortes de masques faciaux, ou encore les mots magiques à prononcer nécessiteront quelques initiations ou formations. Certaines fêtes sont de nature quasi religieuse, car si les fêtes de la mascarade rassemblaient les gens pour s'amuser, elles peuvent aussi être décrites comme le culte des ancêtres. Les pratiques culturelles et religieuses des

régions individuelles ne mettent pas le monde d'accord sur une seule chose, par exemple, quand est le tournant de l'année? Quel jour est le premier jour de l'année,

l'Halloween dans le monde occidental et assez similaire aux mascarades des Africains. Le monde anglo-saxon ou les sociétés associées au christianisme occidental

différente. De toute évidence, les fêtes religieuses sont les plus intensément célébrées et les plus fréquentées. Un nouveau type de festival se prépare dans le monde entier, qui est de nature commerciale; ils ont commencé comme des salons d'affaires ou de produits, mais ils sont soutenus par des publicités et des pensées commerciales de manière à devenir une source de revenus pour la société. Qu'il s'agisse d'un salon de la ferme, d'un salon de l'automobile, d'un défilé de musique, d'un défilé de mode, lorsque la société l'accepte, un grand rassemblement s'ensuit, qui pourrait devenir un événement annuel. Une fois qu'un spectacle est devenu annuel et massivement fréquenté avec un bénéfice économique pour tout le monde, il est possible de le pérenniser, mais rien ne vaut les fêtes religieuses car il cherche à reconstituer un événement de l'histoire divinement orchestré.



lequel vient en premier, la nuit ou le jour? Ce que cela montre, c'est que les sociétés ont placé des valeurs sur certains jours, par exemple le jour du sabbat ou le jour de repos pour un ensemble de personnes ne sont pas des valeurs par d'autres et ils feront plutôt ce qu'ils veulent en se référant aux jours de valeur pour eux. Certains festivals peuvent être considérés comme une variante du même, car ils semblent viser la même chose dans différentes cultures; par exemple le jour des morts qui est populaire dans la communauté latino semble correspondre à

dominent en quelque sorte le monde dans ce qu'ils considèrent comme un ordre divin pour déterminer le temps; créer le calendrier, déterminer le centre du monde à utiliser comme point de référence pour d'autres choses. Les pensées occidentales sont si dominantes qu'elles ont pratiquement amené le monde à adopter leur date du Nouvel An, à célébrer avec elles leur fête religieuse de Noël et du Nouvel An. D'autres comme Halloween, la Saint-Patrick, la Saint-Valentin, la fête des mères, la fête des pères sont également devenus et ont été acceptés dans le monde entier, juste que la façon dont chacun d'eux est célébré est



LONDON

LE MARCHÉ MENSUEL SOKONI

COVENT GARDEN MARKET
130 KING STREET LONDON, ON

MEZZANINE (A L'ÉTAGE ASCENSEUR DISPONIBLE)

Achats | Networking | Ambiance | Venez nombreux !

16 JUILLET

11H À 17H

Plus qu'un événement commercial, le Sokoni Market est un lieu de rencontre et de partage. Venez découvrir les produits locaux et soutenir les artisans locaux.

Financé par le Gouvernement du Canada

Comment arrêter de trop dormir

Suite de la page 9



Trop dormir - Qu'est-ce que cela signifie? Dormir plus longtemps que l'heure de réveil prévue un jour donné est connu sous le nom de sursommeil. Leur sommeil excessif peut affecter négativement leur santé, entraînant des risques accrus de diabète, de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Après avoir récupéré d'un sommeil excessif, de nombreuses personnes se sentent fatiguées tout au long de la journée. Comment savoir si vous dormez trop ? Trop dormir peut entraîner une prise de poids, des maux de tête, des maux de dos, de la dépression et de la fatigue. Sans apporter de changements à un mode de vie sain ou sans consulter un médecin, ces symptômes pourraient devenir à long terme. L'infertilité et le déclin cognitif peuvent avoir des conséquences à long terme sur la santé.

Combien de temps devriez-vous dormir ? Avoir une quantité fixe de sommeil dont chaque personne a besoin serait bien. Il est finalement déterminé par votre mode de vie, votre santé et votre niveau d'activité, ainsi que par votre état de santé général et votre état de santé. Pour vous assurer de dormir suffisamment, vous devez suivre les recommandations générales en fonction de votre âge.

- Jeunes enfants (3-5 ans) : 10 à 13 heures
- Enfants d'âge scolaire (6-12 ans) : 9 à 12 heures
- Adolescents (13-18 ans) : 8 à 10 heures
- Adultes (18-65 ans et plus) : 7 à 9 heures

Arrêtez de trop dormir avec ces conseils Lorsque vous faites quelque chose depuis

longtemps, il peut être difficile de rompre avec cette habitude. Mais vous pouvez faire des choses spécifiques pour arrêter de trop dormir afin de commencer à dormir plus (et moins de troubles du sommeil). Si vous ne voyez pas les résultats tout de suite, ne vous découragez pas. Il faut plus d'efforts pour changer certaines habitudes que d'autres. Au lieu de cela, continuez à essayer de nouvelles choses pour voir ce qui vous aide le plus.

1. Dormez selon un horaire régulier
Les modèles réguliers sont les meilleurs pour notre corps. En plus de l'heure des repas, les habitudes de sommeil et les habitudes d'éveil doivent également être prises en compte. S'endormir à peu près à la même heure chaque nuit est le résultat d'aller se coucher à la même heure chaque nuit. Assurez-vous de vous coucher au bon moment après avoir déterminé combien de sommeil vous avez besoin et quand vous voulez vous lever.

2. Créez l'atmosphère de sommeil parfaite
Comme vous obtiendrez la bonne quantité de sommeil pour votre corps, vous endormir à l'heure de votre choix peut également vous aider à vous réveiller à l'heure de votre choix. Lorsque vous créez un environnement relaxant, comme avoir la bonne couverture ou le bon matelas, votre corps et votre esprit peuvent se détendre, ce qui vous permet de vous endormir plus facilement. Envisagez de porter des bouchons d'oreille ou d'utiliser un système audio pour filtrer le bruit de fond s'il est bruyant. La température de la pièce doit également être prise en compte. Lorsqu'il fait trop froid ou trop chaud, il est peu probable que vous vous endormiez (ou que vous restiez endormi).

3. Changez vos habitudes d'alarme et évitez de faire la sieste
Vous pourriez réduire, voire supprimer complètement votre réveil, ou au moins améliorer votre relation avec lui si vous avez trop sommeil. La meilleure façon de se réveiller le matin est de se réveiller naturelle-

ment plutôt que de forcer votre corps à sortir du lit. Envisagez d'utiliser un réveil qui vous réveille progressivement si vous faites partie de ces personnes qui ont désespérément besoin d'un réveil.

4. Ayez une heure de réveil constante
Idéalement, vous devriez vous réveiller à peu près à la même heure chaque jour pour mettre fin à votre problème de sommeil excessif. Cela inclut également les week-ends. Bien dormir prend du temps, pas un sprint. La meilleure façon d'aider votre corps est de vous coucher à peu près à la même heure chaque nuit, de dormir au moins sept heures, puis de vous réveiller à peu près à la même heure chaque matin.

5. Essayez de ne pas trop y penser
Gardez votre routine quotidienne sous contrôle et vérifiez que vous êtes sur la bonne voie afin que vous puissiez passer une meilleure nuit de sommeil. Vous ne dormirez pas bien si vous vous inquiétez et réfléchissez trop. Le changement doit être mis en œuvre progressivement et vous devez vous laisser le temps de vous adapter. Essayer de résoudre un problème tout de suite peut être frustrant. Ne soyez pas frustré. Si rien ne fonctionne, un professionnel de la santé peut être le mieux placé pour vous aider. Conclusion Même si un réveil peut être un élément indispensable pour se réveiller le matin, l'utiliser judicieusement éliminera le besoin de sieste. Pour obtenir l'aide dont vous avez besoin d'un médecin du sommeil, vous devriez parler avec votre médecin si vous vous réveillez fatigué ou instable après avoir dormi suffisamment. Vous pouvez adopter un mode de vie plus sain si vous savez comment arrêter de trop dormir. Si vous avez du mal à trouver le sommeil, essayez différentes tactiques telles que celles mentionnées ci-dessus.

Célèbres Royaumes Africains

Suite de la page 1

1. Le royaume de Kush
Même s'il est majoritairement éclipsé par ses voisins égyptiens au nord, le royaume de Koush s'est imposé comme une puissance régionale en Afrique pendant plus de mille ans. Cet ancien empire nubien a atteint son apogée au deuxième millénaire avant notre ère, lorsqu'il régnait sur une vaste bande de territoire le long du Nil dans l'actuel Soudan.



3. Le Royaume du Ghana
Communément appelé Wagadu, ce royaume était une étape incontournable sur la route commerciale transsaharienne qui reliait les sociétés africaines du Sahel aux marchés des côtes de la Méditerranée et au commerce transsaharien de l'or. Ils se sont spécialisés dans le commerce de l'or et des noix de kola. Le déclin du Royaume du Ghana a été cimenté lorsqu'il est devenu une partie du royaume du Mali vers l'an 1240 CE.



4. L'Empire Songhai
Rien que pour leur taille, peu d'États de l'histoire africaine peuvent se comparer à l'Empire Songhai. Créé au XVe siècle à partir de certaines des anciennes régions de l'empire du Mali, ce royaume d'Afrique de l'Ouest était plus grand que l'Europe occidentale et comprenait des parties d'une douzaine de nations modernes. Il a atteint son apogée au début du XVIe siècle sous le règne du pieux roi Muhammad I Askia, qui a conquis de nouvelles terres, forgé une alliance avec le calife musulman d'Égypte et créé des centaines d'écoles islamiques à Tombouctou.



2. L'empire aksoumite
Aussi appelée Royaume d'Axoum (ou Axum), cette ancienne société est l'une des plus anciennes des royaumes africains et s'étend sur ce qui est aujourd'hui l'Éthiopie et l'Érythrée dans une région où les preuves d'agriculture remontent à 10 000 ans. Les Aksumites étaient importants dans les routes commerciales qui existaient entre les Romains et l'Inde ancienne, et ils étaient considérés comme l'une des quatre grandes puissances de leur temps avec la Chine, Rome et la Perse.

5. L'Empire du Mali
Après le déclin du royaume de Wagadu, il fut annexé par le royaume du Mali. Alors que l'Empire du Ghana faisait le commerce de l'or, l'Empire malien exploitait l'or de ses mines qui, à la fin des années 1200, étaient la source d'environ 50 % de l'approvisionnement en or de l'Ancien Monde. Le dirigeant le plus célèbre de l'empire malien, Mansa Musa, était le plus riche à l'époque - même selon les normes d'aujourd'hui. Il est considéré comme l'une des personnes les plus riches de l'histoire du monde avec des records suggérant que le Mali était le plus grand producteur d'or sur Terre pendant son règne.

Célèbres royaumes africains

Suite de la page 11



6. Le Royaume du Zimbabwe

Le Grand Zimbabwe est l'un des monuments les plus impressionnants d'Afrique subsaharienne. Il possède une imposante collection de rochers empilés, de tours de pierre et de murs défensifs assemblés à partir de blocs de granit taillés. Ce royaume régnait sur une grande partie du Botswana, du Zimbabwe et du Mozambique actuels. Elle était particulièrement riche en bétail et en métaux précieux et se trouvait à cheval sur une route commerciale qui reliait les champs aurifères de la région aux ports de la côte de l'océan Indien.



7. Le royaume de Mutapa

L'empire Mutapa englobait une grande partie de l'Afrique australe, des fleuves Limpopo et Zambèze au littoral de l'océan Indien. Son territoire était si vaste que s'il existait aujourd'hui, il s'étendrait sur des parties de six pays d'Afrique australe.

La légende raconte qu'un prince guerrier du royaume du Zimbabwe a créé le royaume de Mutapa. En une génération, Mutapa a éclipsé la gloire du Grand Zimbabwe et de ses environs.



8. Le royaume de Kongo

Avant que les puissances européennes ne partagent le continent africain lors de la ruée vers l'Afrique, les pays modernes de la République démocratique du Congo et de la République du Congo faisaient tous deux partie du royaume de Kongo. Même si les limites précises du royaume sont incertaines aujourd'hui, cet empire s'est finalement étendu à la fois aux Congos et à l'Angola modernes sous la direction d'un guerrier Kikongo, Luken Lua Nimi, dont les prouesses militaires et politiques ont dominé l'Afrique centrale pendant des siècles.



9. L'empire béninois

Trouvé dans le Nigéria moderne, l'Empire du Bénin était considéré comme l'un des États les plus anciens et les plus développés d'Afrique de l'Ouest jusqu'à son annexion par l'Empire britannique. Des artisans célèbres ont créé des chefs-d'œuvre en bronze, en ivoire et en fer. L'Empire du Bénin entretenait de solides relations commerciales avec les Portugais, échangeant de l'huile de palme, du poivre et de l'ivoire contre Manille (une forme de monnaie utilisée en Afrique de l'Ouest) et des armes à feu. La première expédition britannique au Bénin a eu lieu en 1553 et une relation commerciale mutuellement bénéfique a existé tout au long des XVIe et XVIIe siècles jusqu'à ce que le Bénin soupçonne la Grande-Bretagne de faire des progrès de contrôle. Les explorateurs néerlandais, britanniques et portugais ont ramené en Europe de nombreux récits sur la beauté, la richesse et la sophistication du Bénin.



Bien-être financier



Félicitations aux employeurs qui mettent en œuvre divers programmes de bien-être dans leurs organisations respectives. Certains d'entre eux incluent l'inscription des membres du personnel aux gymnases; séances de yoga et d'aérobic. En outre, il y a des clubs de jogging ou même des modes de vie sains tels que la fourniture de fruits; introduction de programmes diététiques ou d'informations sur les modes de vie sains. Cependant, j'ai remarqué que la plupart d'entre eux se concentrent sur le bien-être physique tout en ignorant inconsciemment l'aspect mental.

Pour ceux qui sont allés de l'avant pour se concentrer sur la psychologique, ils découvrent que les gens sont déprimés en raison du stress auquel ils sont confrontés au travail; incapable d'avoir un équilibre parfait entre vie professionnelle et vie privée, c'est pourquoi son importance ne peut jamais être surestimée. Le personnel doit trouver des moyens de fermer tôt le travail; passer plus de temps avec la famille; faire de l'exercice ou participer à des activités sociales, etc. Si vous descendez l'échelle, vous constaterez que le stress mental est dans une large mesure lié aux finances, car il y a

beaucoup de choses pour lesquelles plus d'argent peut rendre la vie beaucoup plus facile, par exemple, obtenir un logement plus près du bureau pour éviter les folies le trafic dans une ville comme Lagos; obtenir une bonne école plus proche de votre maison pour les enfants ainsi que des frais qui compatissent avec votre salaire, etc. répondre aux besoins de votre conjoint, de vos enfants, de votre famille élargie ainsi qu'aux attentes de la société, etc. Cela étant, pourquoi est-ce que peu d'organisations se concentrent sur le bien-être financier de leurs employés ?

Est-ce la peur de se voir demander une augmentation de salaire ? Pour votre information, le bien-être financier ne signifie pas nécessairement que vous devriez le faire ? Après tout, vous payez leur salaire en fonction de ce que vous pouvez vous permettre, n'est-ce pas ?

- Ce qui pourrait faire une différence significative, c'est de les éclairer sur des choses comme;
- Comment gérer ses finances : après tout, la règle d'or a toujours été « ne dépensez pas plus que vous ne gagnez ».
 - Création de régimes d'avance sur salaire
 - Aides financières disponibles, par exemple découvert bancaire, cartes de crédit, etc.
 - Les bons plans d'épargne

Je crois que plus nous nous habituons à la gestion efficace de nos finances, plus nous sommes en mesure de vivre une vie épanouie et plus heureuse. Cela n'est possible que grâce aux informations que nous recevons et à la manière dont nous sommes capables de les mettre en œuvre, car l'exécution, contrairement à la stratégie, est la partie la plus difficile.

Bonne chance.

Omoluabi

CONFIANCE CONTRE COMMENTAIRES



On dit que l'établissement de la confiance sur le lieu de travail dépend de la compétence et du caractère d'une personne. Plus encore, le score de performance d'une personne dépend largement de la perception de sa partie prenante, c'est-à-dire de quelqu'un avec qui on traite et qui peut commenter la qualité de son travail. Et maintenant, que se passe-t-il si une telle partie prenante a une perception négative de l'autre ? Il se peut qu'il ou elle n'aime pas ses trébuchements, son style vestimentaire, sa voiture, sa taille ou son apparence. Est-ce que cette personne doit porter un bon jugement sur l'autre ? Il n'en demeure pas moins que les chances d'obtenir un meilleur score sont plus élevées s'il existe une bonne entente entre les deux parties au point que certaines zones de faiblesse peuvent être négligées. Après tout, nous sommes des humains ; des êtres émotionnels où nous nous efforçons chaque jour de réprimer nos sentiments afin de coller à notre éthique professionnelle respectueuse. N'est-ce pas là l'un des défauts de la rétroaction à 360 degrés ? Que les gens sont amenés à commenter votre

performance sans date pour étayer leur affirmation ? J'ai eu un cas où quelqu'un a noté "Je ne la connais pas beaucoup" et a pourtant commenté "son taux de réponse est faible". Pouvez-vous voir l'écart/le chaînon manquant ? Comment se fait-il qu'une telle personne ait pu passer un tel commentaire ? J'ai dû interroger le commentateur en lui demandant "comment êtes-vous arrivé à cette conclusion ?". Je devais aussi attirer l'attention des autres pour être le plus objectif possible. Pour moi, j'ai estimé que dans la mesure où il est dit qu'il ne faut pas être sur la défensive lorsqu'on reçoit des commentaires, il faut créer une avenue où l'on peut demander des éclaircissements supplémentaires sur la justification du commentaire de la partie prenante. Pas de manière conflictuelle plutôt, comme une courbe d'apprentissage. programme de coaching où 2 domaines sur 10 ont été identifiés comme mes points faibles. Étonnamment, je pensais que j'étais bon pour eux. Néanmoins, j'ai ravalé ma fierté et j'ai suivi les accords pris par mon entraîneur et moi sur la façon de nous améliorer. Au cours d'une de ces sessions, j'ai demandé à mon coach : "si ma performance dépend de la perception de

mes parties prenantes, cela signifie-t-il que je dois toujours être d'accord avec elles ?" Je devrais désormais être une personne OUI SIR/Ma ? Sa réponse a été « NON mais... », ce qui ne m'a pas vraiment convaincu. J'ai encore besoin d'une réponse plus convaincante à cela. La répercussion est évidente si vous avez tendance à être en désaccord alors que vous êtes sur la bonne voie. Par exemple, j'ai eu un de mes intervenants qui a noté une « mauvaise réponse aux problèmes disciplinaires » dans ses commentaires à mon sujet (la réponse était anonyme). J'en ai été informé et j'ai pu dire immédiatement qui était la personne. Heureusement, nous sommes en bons termes, alors 3 mois plus tard et dans le but de gérer son ego et de vraiment nous comprendre, j'ai demandé "comment puis-je mieux vous servir" ? qu'attendez-vous de moi". Il a continué pendant que j'écoutais. Enfin, je lui ai rappelé en plaisantant et poliment le commentaire qu'il avait fait sur ma « mauvaise réponse aux problèmes disciplinaires » et il a reconnu. Sa réponse a été "vous n'avez pas l'habitude de licencier ou de licencier quand je vous le demande?". Ah bon ? J'ai cependant pris tous ses commentaires à la hâte et je lui ai expliqué les raisons de certaines de mes décisions qu'il a bien comprises. Mon point de vue est que ces mêmes parties prenantes oublient de se rappeler que nous sommes tous des employés et non des actionnaires, nous sommes donc sur le même bateau. Plus encore, en tant que RH, nous avons reçu plusieurs demandes similaires de les "licencier" (lui et d'autres dans son cadre) mais en tant que professionnels ont bloqué de tels mouvements en éclairant le BOSS que "les choses ne se font pas de cette façon" + "nous avons établi des règles et des procédures qui doivent être suivies". Les objectifs de ces politiques sont de fournir une approche juste et cohérente à toutes les questions relatives aux personnes. Essentiellement, « nous » ne pouvons pas simplement licencier un membre du personnel parce qu'il ou elle, en tant que partie prenante, l'a dit tout en négligeant les règles établies en matière de discipline. Rappelez-vous, ce qui se passe revient. Plus encore, il ne s'agit pas d'un cas de faute grave où un membre du personnel peut être renvoyé sommairement, mais plutôt de performance. Maintenant, cette même personne a passé un tel commentaire sur moi et je n'ai pas la place pour le défendre. Où est la justice ? En conclusion, j'ai décidé de me lancer dans une série de sessions de partage des connaissances pour rééclairer ces parties prenantes sur les politiques quotidiennes pertinentes, afin qu'elles puissent comprendre certaines de ces choses de base et, plus important encore, la justification de ma décision en tant que Professionnel des RH avec l'espoir que les gens seraient justes lorsqu'ils porteraient des jugements sur mon travail et sur les autres également.

Événements Et Programmes Du NCCEEP En Juillet

ÉVÉNEMENTS DU NCCEEP

SOKONI Mensuel : Kitchener-Waterloo
9 Juillet, 2022
14 H - 18 H
Centre Communautaire Albert McCormick
| 500 Parkside Drive, Waterloo, Ontario
Attractions spéciales - Défilé de mode !
Faites du shopping et du réseautage avec
les entreprises inscrites au programme
d'entrepreneuriat des Noirs de Sokoni
(Sokoni B.E.P.).

**Justice Pour les Jeunes : Atelier sur les
Compétences en Leadership
(Avec la participation du Windsor
Express)**
16 Juillet 2022
12H - 18H
Centre WFCU | 8787 McHugh Street,
Windsor, Ontario
Le NCCEEP s'associe au Windsor
Express pour offrir un atelier sur le
leadership. Apprenez des compétences
précieuses : travail d'équipe,
persévérance, établissement d'objectifs et
discipline.
Visitez nceep.com/youthjustice pour vous
inscrire "Inscription obligatoire".
Envoyez un courriel à youthjustice@nceep.com
pour plus d'informations.

SOKONI Mensuel: London
16 Juillet 2022
11 H - 17 H
Covent Garden Market | 130 King Street,
London, Ontario
Rejoignez-nous à London, en Ontario,

pour notre premier Sokoni Mensuel dans la ville !
Nous avons des vendeurs de mode, de
vêtements et d'accessoires, des DJ, des
décorateurs d'événements, des fournisseurs de
produits de coiffure et de beauté et bien plus
encore !

**SOKONI Mensuel: Windsor
(En vedette : Nous Aimons Nos Aînés)**
23 Juillet 2022
12H - 18H
3170, Walker Road, Windsor, Ontario
Rejoignez-nous à nous pour un marché en plein
air ! Profitez des divertissements en direct, de la
musique et faites des achats auprès d'une
variété de vendeurs !
Visitez nceep.com/events pour les mises à jour.

SOKONI Mensuel: Toronto
30 Juillet 2022
Plus de détails seront annoncés.
Suivez-nous sur Facebook.com/sokoni.bep ou
visitez nceep.com/bep pour les mises à jour.

PROGRAMMES DU NCCEEP

Atelier B.E.P. de Sokoni - En ligne
11 Juillet 2022
18 H 30 - 20 H 00
Code ZOOM - 839 3319 7730
Rejoignez-nous le lundi 11 Juillet alors que nous
couvrons le sujet du mois, la gestion des
affaires. Notre conférencière invitée, Hermine
Mbondo, de B4Brand Consulting Group, fera
une présentation intitulée "Marketing Planning
Made Simple for Small Business Owners". Les
ateliers sont offerts aux participants inscrits au
programme Entrepreneuriat des Noirs de

SOKONI et sont présentés en Anglais et en
Français.
Visitez nceep.com/bep ou envoyez un
courriel à sokonibeep@gmail.com pour plus
d'informations.

Atelier B.E.P. de Sokoni - En ligne
18 Juillet 2022
18 H 30 - 20 H 00
Code ZOOM - 839 3319 7730
Rejoignez-nous le lundi 18 Juillet pour
conclure le sujet du mois, la gestion des
affaires. Les ateliers sont offerts aux
participants inscrits au programme
Entrepreneuriat des Noirs de SOKONI et
sont présentés en Anglais et en Français.
Visitez nceep.com/bep ou envoyez un
courriel à sokonibeep@gmail.com pour plus
d'informations.

**Cours de Compétences de Vie avec YJ:
Session D'été**
Du 19 Juillet au 11 Août 2022
Inscrivez-vous maintenant pour vous
engager dans la communauté, acquérir de
nouvelles compétences et vous préparer
pour votre avenir. Ouvert aux 12-18 ans. Si
tu es intéressé(e) à t'inscrire au programme
ou si tu souhaites obtenir plus d'informations
sur le programme, envoie un courriel au
gestionnaire du Programme de Justice pour
les Jeunes du NCCEEP à l'adresse
youthjustice@nceep.com avec le sujet :
Cours d'aptitudes à la vie quotidienne pour
les jeunes.
Inscrivez-vous sur nceep.com/youthjustice

Réunion du Groupe des Hommes
26 Juillet 2022

14 H 30 - 16 H
1356 Tecumseh Road West. Windsor
Discutez des questions qui vous importent le
plus. Tout le monde sera entendu, et chaque
voix compte ! Visitez nceep.com/asm ou
envoyez un courriel à jordansimon82@yahoo.ca
pour plus d'informations.

Soccer Omoluabi
Chaque Jeudi
17 H
Mic Mac Park 1125 Prince Road. Windsor 1356
Tecumseh Road West. Windsor
Appelez ou envoyez un courriel à Jordan Simon
519-564-9955 | jordansimon82@yahoo.ca pour
plus d'information.

Heure Sociale des Aînés - En Ligne
Chaque Jeudi
De 18 H à 20 H
Code ZOOM - 907 740 7772
Rejoignez-nous à nos réunions hebdomadaires du
Jeudi en ligne pour bricoler, faire de l'exercice,
discuter et plus encore !
Visitez nceep.com/nhsp pour plus d'informa-
tions.

Club des Jeunes d'Omoluabi
Chaque Vendredi
À 18 H
1356, chemin Tecumseh Ouest. Windsor
Pour les 6 à 18 ans. Venez vous joindre à notre
club de jeunes ! Nous mettons l'accent sur
l'importance de se forger un bon caractère.
Envoyez un courriel à a.akinsanya@nceep.com
pour plus d'information.

Événements Communautaires de Juillet

Windsor

Événement : Course/marche de 5 km et course de 10 km Nolans Smile Kids Dash
Présenté par : Fondation Nolan's SMILE
Date : Le 9 Juillet
Heure : 8 H
Lieu : 4200, Chemin Malden, Windsor, ON
Description : À la mémoire de Nolan Trepanier. 3e course annuelle au profit de la Fondation SMILE de Nolan.

Événement : Essex Fun Fest
Date: Date : 6 Juillet - 10 Juillet
Lieu : Complexe Sportif Du Centre Essex | 60 Avenue Fairview Ouest, Essex, ON
Description : Le plaisir et l'excitation sont dans l'air alors que la ville d'Essex est prête, une fois de plus, à accueillir le 2022 Essex Fun Fest cet été. Ce festival sera le premier Essex Fun Fest organisé depuis 2020, en raison de la pandémie de COVID-19 qui le rend plus grand et plus excitant que jamais ! Le Essex Fun Fest est un événement incontournable pour la ville d'Essex et ses environs depuis 1988. Au fil des ans, l'événement est devenu l'un des plus grands festivals du comté de Windsor-Essex, offrant des attractions et des divertissements pour tous les âges. Ne manquez pas cet événement amusant pour tous les âges !
Contact : 519-776-8717 | Visitez www.essexfunfest.com

Événement : La Série de Concerts D'été dans le Parc
Présenté par : La ville de Tecumseh
Date : 10 Juillet, 17 Juillet, et 24 Juillet
Heure : De 13 H à 15 H
Lieu : Lakewood Park Lakewood Park - WFCU Square | 13400 Riverside Drive East, Tecumseh, ON
Description : La ville de Tecumseh est de retour avec son événement tant attendu : La série Summer Concerts in The Park. Apportez une couverture ou une chaise de jardin et profitez d'un spectacle musical gratuit en direct avec vue sur l'eau. Aucune inscription n'est nécessaire et c'est gratuit ! Les concerts auront lieu chaque dimanche après-midi (sauf les jours fériés). Les dates et les interprètes sont indiqués ci-dessous.
Contact : 519-735-4756

Événement : Les dimanches au studio ! Avec Kiki Symoné
Présenté par : Art Windsor-Essex
Date : 10, 17, 24 et 31 Juillet
Heure : 13H - 17H
Lieu : Galerie d'art de Windsor | 401 Riverside Drive West, Windsor, ON
Description : Tous les participants DOIVENT se pré-inscrire en ligne. | Grâce au soutien généreux et continu d'Anne Safranyos et de sa famille, les dimanches de plaisir en famille dans le studio sont de retour à l'AWE ! Rejoignez l'artiste Kiki Symoné dans le studio et créez vos propres chefs-d'œuvre !
Contact : visit@artwindsorsex.ca ou 519-977-0013

Événement : MARCHÉ D'ARTS ET D'ARTISANAT @ Coopérative d'artistes de Walkerville
Présenté par : Collectif d'artistes de Walkerville
Date : 16 Juillet 2022
Heure : 10 H - 17 H
Lieu : 1295 Ottawa Street, Windsor, ON 1295, rue Ottawa, Windsor, ON
Description : Marché d'articles uniques et entièrement faits à la main à une intersection des rues Ottawa et Hall.
Contact : 519-985-6963 | walkervilleartistsco-op.com

Événement : TAKING CARE : OÙ L'ART RENCONTRE LE BIEN-ÊTRE
Présenté par : Art Windsor-Essex
Date : 31 Juillet
Heure : 11 H - 12 H
Lieu : Galerie d'art de Windsor | 401 Riverside Drive West, Windsor, ON
Description : L'AWE présente des ateliers et des activités artistiques ZOOM aux participants afin de soutenir leur santé mentale et leur bien-être général. Dirigé par Ainslee Winter, artiste et art-thérapeute professionnel, AWE cherche à améliorer la santé mentale des participants en leur enseignant de nouvelles compétences par le biais de la création artistique et de l'appréciation de l'art comme moyen de s'engager avec les autres et de gérer l'isolement social.
Contact : 519-977-0013 ou visit@artwindsorsex.ca

Toronto

Événement : Jambana One World Festival 2022
Date : 31 Juillet
Heure : 13 H - 21 H
Lieu : Garden Square | 12 Main Street North, centre-ville de Brampton, ON
Description : JAMBANA™ One World Festival, représente la diversité culturelle croissante du Canada sous sa forme la plus raffinée grâce à des spectacles de groupes, d'artistes et de lauréats de prix JUNO de renommée internationale. Ressentez les rythmes du reggae, du world beat, du soca, du gospel, de la danse et de la comédie. Découvrez les images, les sons, les goûts et la diversité mondiale de JAMBANA™ !
Contact : (905) 452-1911 ou info@jambana.com | jambana.com

Événement : GhanaFest - 10e festival annuel des arts et de la culture ghanéens
Date : 31 Juillet
Heure : 12H - 21H
Lieu : Parc Earl Bales, 4169 Bathurst St, Toronto, ON
Description : Ghanafest présentera sa vitrine annuelle de la riche culture et du patrimoine de la communauté ghanéenne au parc Earl Bales (North York). Le Ghanafest comprend de la nourriture traditionnelle, des cours de langue, des jeux, des arts, de la cuisine, de la danse, un défilé de mode culturel, des artistes culturels, la participation d'artistes locaux de tout le Canada, d'artistes internationaux et l'exposition d'entreprises à la communauté dans son ensemble. L'objectif du Ghanafest est de rassembler la communauté multiculturelle du Canada en mettant en valeur la richesse de la culture et du patrimoine de la communauté ghanéenne, avec de la nourriture traditionnelle, des artistes culturels, des performances d'artistes locaux de la région du Grand Toronto et d'autres vitrines.
Contact : 416-553-3787 | ghanafest.ca

Événement : Festival Black Vegan de Toronto
Date : 31 Juillet
Heure : 11 H - 20 H
Lieu : Artscape Wychwood Barns | 601, rue Christie, Toronto, ON
Description : Un festin végétalien de délicieux mets africains et caribéens ! Les aliments proposés vont des versions végétaliennes d'aliments ethniques Afrique et Caraïbes traditionnels aux nouvelles créations qui donnent aux fruits et légumes nord-américains une saveur et une texture Afrique et Caraïbes alléchantes. Des soins de la peau et d'autres produits de santé développés et vendus par des entrepreneurs africains/caraïbes seront également disponibles. Tout le monde est le bienvenu !

Événement : Carnaval des Caraïbes de Toronto - Grand défile
Présenté par : Comité de gestion du festival
Date : 30 Juillet
Heure : 10 H - 18 H
Lieu : ONTARIO PLACE | 955 Lake Shore Blvd W, Toronto, ON
Description : Venez redécouvrir le plus grand carnaval des Caraïbes d'Amérique du Nord lors de la toute nouvelle Grand Parade Central, organisée sur le terrain de l'Exhibition Place. Plus de 10 000 masqueraders participeront à cet événement qui durera toute la journée et qui comprendra des spectacles en direct, de la nourriture et des boissons. Les fêtards se préparent à boire du vin ! Achetez un costume pour participer au défilé ou obtenez vos billets pour vivre l'expérience ultime du carnaval lors de la Grand Parade Central, qui aura lieu le samedi 30 juillet 2022, sur le boulevard Lakeshore Ouest, le parc des expositions et l'Hôtel X Toronto.
Contact : www.torontocarnival.ca

Kitchener Waterloo

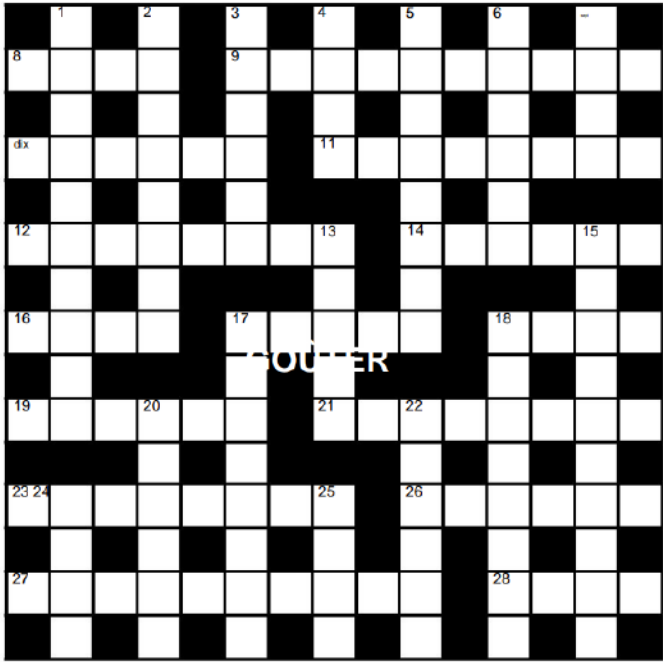
Événement : Marché nocturne d'Uptown
Présenté par : UpTown Waterloo BIA
Date : 14 Juillet
Heure : 19 H - 22 H
Lieu : Bibliothèque publique de Waterloo | 35, rue Albert, Waterloo, ON
Description : Explorez Uptown Waterloo pendant le marché nocturne Uptown Waterloo, tous les jeudis soirs entre 19 h et 22 h à la bibliothèque publique de Waterloo (succursale principale), dans le stationnement supérieur, du 7 Juillet au 25 Août. Dégustez des friandises locales, profitez du spectacle de musiciens locaux et d'artistes de variétés, découvrez la programmation de la bibliothèque publique de Waterloo et bien plus encore ! Venez découvrir ce que notre incroyable marché nocturne Uptown a à offrir !
Contact : 519-885-1921 ou uptownwaterloo-bia@waterloo.ca

Événement : Ribfest et salon de la bière artisanale du centre-ville de Kitchener
Date : 15, 16 et 17 Juillet
Heure : 12 H - 22 H
Lieu : Parc Victoria | 92, rue David, Kitchener, ON
Description : Célébrez ce que l'été a de meilleur à offrir ! Dégustez d'alléchantes côtes et du poulet cuits au barbecue, une incroyable sélection de bières artisanales de l'Ontario, des spectacles et une zone d'amusement pour les enfants, le tout dans l'atmosphère ouverte du parc Victoria. Amenez vos amis, votre famille et vos collègues de travail et savourez la saveur.
Communiquez avec nous : 519-579-3017 ou info@kitchenerribandbeerfest.com

Événement : Festival Wayback
Date : 23 Juillet
Heure : de 18 H à 22 H 30
Lieu : Place Carl Zehr à l'hôtel de ville de Kitchener | 200, rue King Ouest, Kitchener, ON
Description : Joignez-vous à nous pour la célébration du rock classique de Kitchener et un voyage dans le temps. Faites l'expérience du plaisir rétro avec les performances de deux groupes canadiens légendaires. Complétez votre expérience du centre-ville de Kitchener en visitant l'un des nombreux restaurants, pubs ou patios.

Omoluabi

Croix de mots



De l'autre côté

- 8 Aride (4)
- 9 Aucune idée
- 10 Comme des larmes (6)
- 11 Passer la cible (8)
- 12 Querelle amère (8)
- 14 Poste de cour (6)
- 16 2:00 ou 3:00 (4)
- 17 Seul, sur scène (5)
- 18 Point central (4)
- 19 Toot (6)
- 21 Amortisseur de son (8)
- 23 événements imprévisibles (8)
- 26 Peur (6)
- 27 Aucune idée
- 28 "Cooly!" (4)

SANTÉ
2021

THÉ DÉTOX 100% BIO

226-350-9379

HEALTH2021.VIDADIVINA.COM

LAKIN AFOLABI

Société
Professionnelle
du Droit

NUMÉRO
519-645-6969

lakinafolabilaw.com

ALL IN ONE
MEDIA

FILM PRODUCTION

BRUNO WALTER SSAZI

647 - 783 - 4164

waltersbruno@gmail.com

VR
SUCCESS SERVICES

VICTORIA RUBIO

AGENCE DE CONSEIL

- SERVICE D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE ET DE REDACTION
- BIOGRAPHIES PROFESSIONNELLES
- DES CV
- L'OPTIMISATION DE LINKEDIN
- ET PLUS ENCORE

226 - 246 - 4038

vrsuccesspath@gmail.com

Produits et services dans une communauté de plus de 5 000 000 membres !

MELLONIE ROBINSON

La plate-forme pour les personnes soucieuses de réussir.

Contact :

647-821-6919
A2BUAH@YAHOO.COM

THE B.I
META

CABINET DE CONSEIL EN STRATÉGIE DATA

RAPPORT FINANCIER, COMMERCIALISATION ET PLUS

DOMINIC NAIMOOL

343-364-7596

LDAIMOOL@THEBIMETA.COM

Omoluabi



MAISON SOUL SOLUTIONS

- Prévention des abus pour les hommes
- Renouvellement des femmes maltraitées
- Assistance aux parents isolés
- Autonomisation des jeunes et des adolescents

ANDREW MAISONVILLE

519-990-0336
maisonsoulsolutions@gmail.com

ACHAT, LOCATION, VENTE, DE MAISONS

exp REALTY



Tejuola Thorpe
226-787-5414
Tejuolathorpe.exprealty.com



Afrik Art Plus



416 988 5810 info@afrikartplus@gmail.com 2908-59 Annie Craig Drive, Toronto Ontario M9V 0C4



YAYA'S KITCHEN
POP UP
FEB. 2017

ORGANISER DES POPUPS MENSUELS ET DES ÉVÉNEMENTS DE CLUB DE SOUPER METTANT EN VEDETTE DES ALIMENTS DU NIGÉRIA ET DU SAHEL

204-599-8095
Maryamyaro@gmail.com

TIM OLOWOKERE

Service Nettoyage de Voitures



519-551-9549
Timolowokere@gmail.com



CLASS TRADE
CLUBS D'ÉCHANGE

CLUBS D'ÉCHANGE, CLOTHING, JEWELLERY, FURNITURE, ORGANISATION DES GARDEROBES ET PLUS

BORI AFOLABI

www.classtrade.ca 226-747-7428 bori@classtrade.ca



IncluSV
Beauty solutions

Salem Berhane
FOURNITURE DE COSMÉTIQUES ET SERVICES DE CHEVEUX NATURELS

519-903-5467 info@includsv.com 5407 EGLINTON RD. EAST, WINDSOR, ON

POUR LE PLACEMENT D'UNE ANNONCE
VEUILLEZ APPELER :
6477014565



NEW WORLD FOOD MARKET INC.
NEW WORLD MARCHÉ ALIMENTAIRE

TORONTO
164 OAKDALE ROAD

WINDSOR
988 GILES BOULEVARD

647-746-4226
SALES@NEWWORLDFOODMARKET.COM

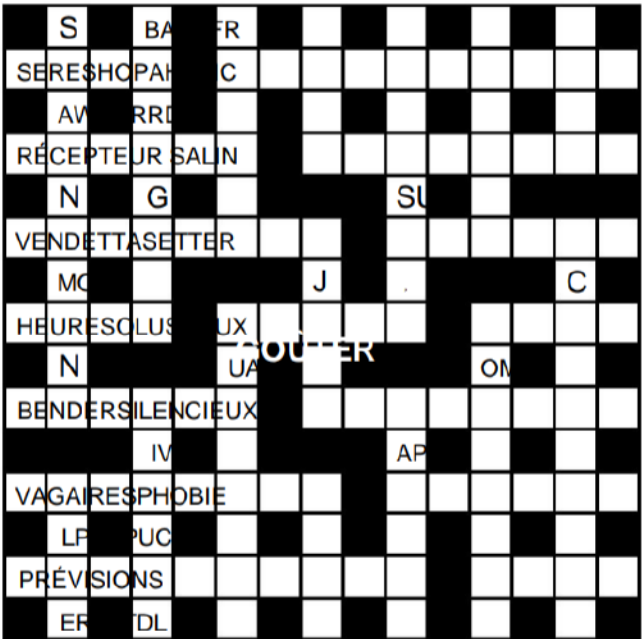


Desjardins™
Financial Security
Independent Network

DAVID AKINWUMI

CONSEILLER FINANCIER DFSIN
(226) 246-0713
david.akinwumi@gmail.com

RÉPONSES DE MOT CROISÉ



- Vers le bas**
- 1 Animal marin ressemblant à une fleur (3,7)
 - 2 Perplexe (8)
 - 3 Déclarer (6)
 - 4 "D" (4)
 - 5 Azote __ (ravissement des profondeurs) (8)
 - 6 Monnaie de Hongrie. (6)
 - 7 Carnaval (4)
 - 13 Carnet de cartes (5)
 - 15 Dans le monde entier. (dix)
 - 17 Aucune idée
 - 18 Aucune idée
 - 20 C'est un enveloppement (6)
 - 22 Pli décoratif sur un vêtement (6)
 - 24 ... (4)
 - 25 Remplissage (4)