

# OMOLUABI

October 2022

## The Death of the Queen

Written by: Pst. Amos Oladimeji

The interconnectedness of the natural world has always been an ancient concept in virtually all cultures and all continents; the idea of life after death or some form of continuity of a person's existence is strongly held by almost all, perhaps because it helps answer some questions or because it gives hope of meeting again; it could also be satisfying if the wicked that escaped human judgment could still answer at some other space, but whatever the case may be, death of all mortals is a certainty; so why not live well because it is inevitable, even the queen also died. "When beggars die there are no comets seen but the heavens, but the heavens themselves blaze for the death of princes" was the word on marble, attributed to the British Great, William Shakespeare (1564-1616). Only recently was it affirmed again the brevity of life, it may appear long but not so when you know how long history is. No doubt the Queen of England, so well-known and ever-present is simply being referred to as The Queen; everyone will know that Queen Elizabeth the second, is the person being referred to. Although other queens exist, there is only one "The Queen". She passed on like all mortals, but with pomp and glory, once again confirming the words of Shakespeare. Death being so certain, the best way to live can be gleaned from ancient thoughts; examining ideas of living communicated through cultures by their practices will be a good point of take-off. Professor Lee Tzu Pheng (Singapore Cultural Medallion Winner), in the first two stanzas of

*Continue on page 2*

## Why Pregnancy Discrimination Still Matters Today

Written by: Joshua Gyang



Pregnancy is a time for joy and responsibility. A pregnant woman is responsible for both the physical and financial well-being of herself and her child. Therefore, when a woman faces discrimination as a result of her being pregnant, she and her baby will greatly be impacted.

**What does Pregnancy Discrimination Mean?** Pregnancy discrimination in an office deals with unfavorably treating a female employee because of childbirth, pregnancy, or other similar medical conditions.

This discrimination may involve the denial of reasonable accommodations or time off, demoting or firing, restrictions on work or forced time off, and other negative actions taken due to the pregnancy of the employee. According to law, any condition related to

*Continue on page 2*

## Nigeria Independence Day Celebration in Waterloo

First-generation Nations like France and England celebrate their days, but the colonized ones mark their Independence Day. One such day is October 1 celebration for Nigeria to remember the day the nation began to rule itself, having been under British rule since 1914, when Lord (Col.) Fredrick Lugard amalgamated the Northern and Southern Protectorates. Prior to this, the bombardment and takeover of Lagos in 1861



established British rule and an onshore journey that pacified Kano by 1904. Between Lagos and Kano are many other disparate communities that run themselves in their own way and interact with each other, merely for trade purposes. However, by 1914 they had all been merged and declared a country under one political authority called Nigeria; this was handed over as a nation to

*Continue on page 2*

## INSIDE

8 PAGES - ENGLISH AND FRENCH
<i>The Death of the Queen</i> .....1
<i>Queen</i> .....1
<i>Why pregnancy discrimination still matters today</i> .....1

<i>Senior active living fair.....1</i>
<i>Nigeria Independence day celebration</i> .....1
<i>Self-care ideas that can heal your mind and soul.....1</i>
<i>Working from home tips for success.....4,5</i>
<i>NCCEEP October Events.....5</i>
<i>Community Events.....6</i>
<i>Word Cross.....7,8</i>

FOR ADVERT PLACEMENT  
KINDLY CALL:  
**6477014565**

**LONDON SOKONI FALL EDITION**  
5 NOV 2022

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

COVENT GARDEN MARKET, BEDFORD KING ST, LONDON, ONN1A 1CS  
11 AM - 4 PM

For further information about Sokoni, contact [info@sokoni.co.uk](mailto:info@sokoni.co.uk)

Published by [www.sokoni.co.uk](http://www.sokoni.co.uk) 

## The Death of the Queen

*Continue from page 1*

her poem on life and death, seems to suggest that life is always short for individuals, so her advice is that you: Sip your tea Nice and Slow No one ever knows When it's time to go There'll be no time To enjoy the glow So sip your tea Nice and slow Life is too short Feels pretty long There's too much to do So much going wrong And much of the time you Struggle to be strong Before it's too late And it's time to go Sip your tea Nice and Slow Life could appear long, as that of the queen will be adjudged to be. After all, she was alive for more than nine decades - longevity



that the majority will never experience. Is it not interesting that the length of time never seems long to the person concerned? However, to observers that benchmark lifetimes relative to others, evidently life is not easy to give up either, perhaps because it is valuable or because of the love of others, there is always a battle for life. It will be rare for relatives or society to neglect a sick person on account of age to quicken the person's death; it will be considered inhuman, callous, and

unacceptable. Death is only acceptable in most societies when it comes as an act of God; in other words, the death that has occurred must be explainable or due to natural circumstances like accidents or old age, but there are societies that still have room for unnatural deaths like suicides, either as a form of self-redemption in the afterlife or in defense of that society and need not be military in nature. The western societies that had imbibed the Hellenistic culture now have room for death in the form of assisted suicide in certain circumstances. Death is the end of all mortals - even kings, certainly, there is no controversy in that but what dictates how a person is buried and influences attitudes at funerals? Is it respect for the departed or finding some emotional release for the living? Are the practices in different cultures dictated by religion or practical conventions? Should the living bother about the dead or should the exit be just accepted as a matter of fact and get on with the grinds of daily living? It

however would be important to know why we do what we do for example, why was the cost for the burial of The Queen in the neighborhood of \$7.5M? The ancient Egyptians believed in life after death and they thought it necessary to send the departed King off with items and money needed in His journey to immortality. So they were buried with gold and more but it seems that we have reversed the users of gold from the dead to the living because men no longer bury money in the casket, they simply spend it during the burial for food and social expenses. Interest in the dead is waning worldwide and greater attention is paid to the living, so it makes sense for individuals to pattern their lives in a way that gives them happiness, peace, health, and satisfaction. Even if the dead are not all gone and the interrelationship continues, it is best that the living take care of the living by themselves because the dead will have no options but to care for the dead all by themselves as well where they are.

## Why Pregnancy Discrimination Still Matters Today

*Continue from page 1*

pregnancy is seen as a temporary disability. This can include morning sickness, childbirth, recovering from childbirth, ordered bed rest, and similar conditions. An employee has to give pregnant workers the same benefits and treatment given to employees having other temporary disabilities.

### What are Some Examples of Pregnancy Discrimination?

Here are examples of ways an employee could be discriminated against because of a pregnancy:

1. Getting fired or discriminated There are several complaints of obvious pregnancy discrimination, such as when a boss fires a pregnant worker because he's not satisfied with how she's doing her job at that time. Even though an employee might have good intentions for firing a pregnant employee, such as concern about the safety of the baby on the job, it is still illegal to do so.
2. Harassment due to being pregnant Regular derogatory statements may not be termed harassment, but occasional pervasive behavior – such as offensive or unwelcomed jokes, physical assaults, threats, intimidation, and insults that can interfere with a pregnant woman and create a hostile environment is seen as harassment. Such harassment can be performed by a co-worker, supervisor, client, or business partner.
3. Refusing to hire someone because she's pregnant A company should not refuse to hire an applicant because she is pregnant. Most organizations try to justify this by saying that

they want to get someone that will work without any interruptions. They might intend to avoid having bad a economic impact in the workplace, but it is still illegal. Such assumptions cannot be made about a worker will behave when pregnant.

### 4. Not offering reasonable accommodations

When a worker has pregnancy-related ailments, she has to be given the same treatment as other workers with medical conditions. For instance, if a worker injures her arms and is given light duty until she heals, a pregnant worker has to also be given reasonable accommodations to perform light duty tasks as well during her period of pregnancy.

### 5. Firing an employee for breastfeeding her baby

According to the Affordable Care Act, a worker that has just given birth must be given the opportunity to breastfeed at work in a private and safe room. Her employer must give her breaks to do so.

### 6. Stopping a pregnancy-related leave

According to the PDA, a company should allow a pregnant employee to take medical leave according to the same conditions workers who have an inability to work take. When you take a pregnancy-related absence, your job position has to be left open until you get back from your leave. Can I be fired because I am Pregnant? The short answer is no. according to the PDA, your boss cannot fire you when you get pregnant. He/she has to permit you to continue working as long as you desire. When you make a request to be

reassigned a duty due to pregnancy, such a request has to be taken seriously.

### What can I do if I'm not ready to file a Charge?

Whether you have made up your mind to file a charge of discrimination or not, consider taking these actions:

- Have a record of the perceived discrimination: Ensure you have the accurate place, date, and time the incident occurred, and include what was said at that time. Have extra copies of these notes in your home, as they will come in handy if you decide to file a complaint.
- Know your rights: Reach out to the human resource department and go through your employee handbook to get an idea of the local policies relating to discrimination.
- Maintain your work records: Don't stop performing your job responsibilities. Ensure you maintain your good performance and keep those records safe. Your employer may criticize your job performance in an effort to defend against those discriminatory actions.
- Seek for support from your family and friends: Work-related discrimination is difficult to face alone, and the fighting process can be stressful.

### How to File a Complaint?

Speak to a pregnancy discrimination lawyer to talk about your rights. Laws against discrimination generally give employees a limited amount of time to file a complaint. Basically, you are given some days from the time the incident happened to file a charge.

## Seniors' Active Living Fair

*Continue from page 1*

healthy in the black community, so were able to use our platform to influence people in the community to start eating healthier.

The Seniors Active Living Fair started at 2 pm but was set up by the staff and vendors earlier that morning. After the vendors had set up their booth people in the community started to come in and get settled in their seats observing the event. Some of the vendors that set up and gave presentations were, Lolade at greatway financial and Victoria Gardens. Lolade gave financial advice to the crowd in an interactive presentation asking questions to have them follow along. She is a financial advisor and helps people in our community have savings in their old age through a savings plan with the bank. Victoria Gardens often tells of her strenuous journey coming to Canada working many jobs to be able to be independent and own a business in Windsor today. She spoke on growing her organic

*Continue on page 3*

## Nigeria Independence Day Celebration in Waterloo

*Continue from page 1*



Nigerians in 1960. The history of Nigeria since independence was one of sadness and joy; there had been wars, coups, violence, and more although there also has been progress and great developments as the nation struggles to jell together the many interests that often conflict with each other.

The inability to build great wealth accessible to all has created a self-preservation maniacal drive for wealth, which may be the real spring of corruption in Nigeria; a dangerous hydra-headed creation that is becoming too

difficult to tame, but the struggle continues. It truly is a major achievement that Nigeria has not collapsed because that will be catastrophic. It, therefore, fits to celebrate Nigeria in any possible form and their Independence Day celebration in RIM Park Waterloo by the Nigerian in the Region of Waterloo (NIROW) is well placed.

Many people are familiar with the positive and boisterous ways of Nigerians in showcasing their traditions and it can be said to be well received by neighbors; their influential markers are in their traditional foods like Jollof Rice, yet other cultural contributions are in traditional attires and clothing, music and many more. A good place to see Nigerians in their element is on Sundays at Churches where you will see them in great wear. Attendees can expect a good moment of dancing when they give money offerings and never be surprised to be entertained with Jollof rice at the end of the day.

The Independent day in Waterloo did not disappoint because large numbers of them were present in their nice clothing, dancing to the top Afro-Pop music topping Charts worldwide. The convivial atmosphere was conducive to dancing to music that vibrated from the DJ to which the people responded to, swaying on their seats, or tapping their feet. There were those that danced around the hall to meet and greet friends, take photographs, and generally have a nice time of good note is the fact that the celebration was sponsored by some Nigerian Businesses in the Region; all businesses either as sponsors or not had stood from where they reached out to the community about what they do.

It was a good outing, complete with speeches by the Police authorities that had nice things to say about the Nigerian community which is a thing of great value because it gave a good account of their country to the children that were there, creating the interest of the place in their hearts; perhaps those Nigerian born in Canada that have never been to the country of birth of their parents may develop an interest and willingness to go there someday. The uniqueness of it all may be a reason many Nigerians may never be able to cut ties with Africa completely. Congratulations and happy Independence Day to all Nigerians



## Seniors' Active Living Fair

*Continue from page 2*

vegetables, distributing them to the black community, and the importance of eating healthy as well. The event also had speakers emphasize the importance of trades in the workforce and how to use social media and technology. It was filled with useful information that every individual needs to know to be able to progress and advance in the world today. That was the goal of the event, to help individuals that attended the event learn some information that will make us smarter and advance together as a community. The event ended with everyone getting a salad with chicken, tomatoes, and cucumbers with homemade dressing and a smoothie to enjoy.

In conclusion, the Seniors Active Living Fair made people experience a different taste in nutrition that is important for them to partake in daily. We hope to be able to positively influence the black community into making decisions that will impact their lives for the better. What was important about this event was that it was attended by seniors who may be from a different country where the main dishes they eat are not healthy or are from a generation who didn't make eating healthy a priority. This means that we might be the only people to teach them this information in their whole lives and that is a huge responsibility. We hope that with events like these in the future that we will be able to impact the lives of those who need it every day.

### Youth justice leadership workshop

Our Youth Justice Program collaborated with Windsor Express for a basketball and leadership workshop on Saturday, July 16th at noon. The workshop took place in the gym and party room at the WFCU center. There were about 25 kids aged 10-18 who attended the workshop as well. This event was planned to teach the youth leadership values by using basketball as a metaphor to get them to understand the concept easier. We are confident that at the end of the event the youth would have aspirations to be great leaders in their lives to succeed.

The day started out with the kids signing up

to get their hoodies and shooting in the gym while waiting for everyone to show up. Once we started, Dartis, the owner of the Windsor Express Team introduced himself to the kids and explained the purpose of the workshop. He explained that leadership is something that involves leaders and followers, he said they are both needed and that you need to know when to be one or the other. They went through stretches and drills to warm up and had a shooting competition before they went to have lunch. The kids and staff enjoyed jollof rice with chicken, puff puff, and vegetables for lunch. Afterward, Dartis gave out sheets with terms for the kids to learn, the terms were centered around leadership. It included terms such as discipline, responsibility, and initiative. He gave a presentation illustrating to them the different leaders in the world and what they were able to accomplish because of their great leadership. The kids even got to play basketball leadership games in the gym to apply what they learned in the classroom. Overall the message was received and resonated with the youth. They ended the workshop off with 5 on 5 full-court basketball games against each other and some of the coaches joined to play. We took a group photo with the sweaters on and told about the life skills course that was coming up.

In conclusion, the Youth Justice workshop was a huge success with some takeaways being that the youth entering their next year of school will approach every situation they are faced with thinking how can I be a good leader or follower? With this mindset, they will have guaranteed success with any endeavor. What was valuable about this event was that it was easy to engage the youth with basketball because of the fun it generates but to couple it with teachings on leadership makes it impactful in the young generation's lives and that is the ultimate goal. We hope for events like these to be vivid memories the kids think of when looking back at their life and wondering how they were able to become successful. If the kids continue to go out to these important activities in the community they are sure to grow up with positive friend groups and the knowledge needed to strive for greatness.

### Back-to-school event

We hosted a Back to School Event located at Jackson Park on Saturday, September 3rd, 2022 at

1 pm. This event was well attended by many people in Windsor's black community including some Nigerians and even others that we met at the park that joined us. We organized this event to assist the parents that strive to get their children the supplies needed to excel in school. We hope this event was able to help the youth have access to school supplies while saving money and having a picnic with people they enjoy being around as well.

After the event, it is safe to say that the black youth in the Windsor region have a desire to be around their peers enjoying positive activities that will benefit them as they grow. Different families showed up at Jackson Park any time from 1 pm to 4 pm. They were served our Nigerian cuisine including, Jollof rice, chicken, and Puff Puff, which they enjoyed before coming back to take packaged supplies for themselves and their families. The supplies were packaged and separated for older youth and younger youth because of the difference in needs. Once the supplies and food were all distributed, the younger kids who brought their bathing suits played at the splash pad and on the jungle gym while the older kids went to play basketball. Others were also playing cards at the picnic table and chatting while listening to music. This was a great event that brought the community together in a different environment than usual and no performances or presentations were needed to satisfy the group.

In conclusion, this was an enjoyable experience for community members of all ages. The parents were happy with saving money and being able to help their children in their education by obtaining free school supplies, the children had fun with peers and the young kids were able to play in the splash pad and on the jungle gym one last time before summer ended. This event was different because we allowed those who attended the freedom to roam the park and leave whenever they felt like it without having a formal presentation and speech and it was clear the attendees really enjoyed participating because of this. It was able to relieve them from everyday stress by not focusing on any objective besides having fun.

## Self-Care Ideas that can heal your Mind and Soul

Living a healthy life is not just about what you have on your dinner plate or the activities you do at the gym. True wellness also focuses on your mental, social, and emotional health. That is why it is just as important to work out your self-care muscle as it is to get your sweat on doing your favorite activity.

If you always put yourself at the end of your priority list, particularly when you have a long list, that means you are not only neglecting yourself, but you are also neglecting everyone who depends on you.

### Who needs self-care ideas?

Self-care ideas are ideal for people who are, for the most part, mentally well. Even though some of these self-care ideas will work for those suffering from depression or anxiety or some other condition, you may not be ready to implement these ideas if you are ill.

These ideas are vital because most people live life at such a fast pace, overscheduling ourselves. We can easily get burnt out, and one way to avoid this is by self-care.

Self-care activities have become such an over-used phrase. People say it, and yet don't know what it means. Most times, their idea of self-care activities involves more self-punish-

ment.

For instance, exercise is a self-care activity. But if you don't like running and force yourself to run as a "self-care activity," that is no longer considered self-care.

### Why Do People Often Fail at Self-Care?

Practicing self-care is not always easy. A lot of people are very busy, have stressful jobs, or are too carried out with technology to create time for themselves. Having a me-time is mostly last on the agenda.

Some people can feel guilty sometimes about taking the time needed for self-care. Therefore, getting started with self-care can be difficult.

### How to Engage in Self-Care?

Luckily, there are a lot of things you can do to engage in self-care. You can also study self-care strategies, join self-care programs, or work with a coach or therapist who can help you make some progress.

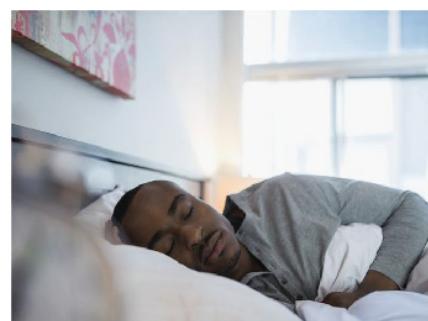
No matter the approach you decide to use, the aim is to figure out which self-care method works best for you, learn how to use that strategy, and implement it in your life, so you can increase your well-being not only today but forever.

Below are 10 Ways to get started with your Self-Care

### 1. Make sleep part of your self-care routine

Sleep can have a great influence on how you feel both physically and emotionally. Not getting sufficient sleep can even cause major health problems. But stress and other distractions can damage your sleep routine.

You can make sleep part of a self-care routine by first thinking about your night routine. Are you drinking or eating immediately before going to bed? If you do so, you need to stay away from sugar and caffeine, because they tend to keep people awake.



*Continue on page 3*

## Self-Care Ideas that can heal your Mind and Soul

*Continue from page 3*

### 2. Exercise daily

Most of us are aware that exercise is good for us. Regular exercise can help you both mentally and physically, improving your mood and lowering stress and anxiety, not to mention helping you lose extra weight.

It might be difficult going to the gym every day, therefore, try to do other exercises such as tennis, walking, or yoga, which may be able to easily fit into your schedule. The most important thing is to make a routine that works best for you.



### 3. Use scent to improve your mood

Essential oils are powerful natural elements that can have a positive impact on your mood. Add a few drops to a diffuser and sit quietly for a few minutes to enjoy the scent, or even just take a few

deep breaths from the bottle. Doing this can have a calming effect.

### 4. Meditate

Meditation — which has to do with just bringing your focus to the present moment — has a lot of benefits. Even if you dedicate as little as five minutes of mindfulness meditation per day, you will experience various positive outcomes on conditions such as anxiety, depression, irritable bowel syndrome, and post-traumatic stress disorder.

There are various kinds of meditation, from mindfulness meditation to concentration meditation to using mantras, and all can lead to deep relaxation. Guided meditations, such as those done by meditation apps, are a good place to start.



### 5. Eat right

The food we consume can either keep us stay healthy or contribute to weight gain or illnesses such as diabetes, but it can also keep our minds working and alert.

Consuming the right foods can help avoid inflammation and short-term memory loss, both of which can have long-term effects on the brain and the rest of the body. Some of the best self-care foods are blueberries, nuts, green leafy veggies, fatty fish, and brassicas.



### Conclusion

Whether you decide to go for a long walk, take a hot bath, or enjoy a good movie with loved ones, taking self-care time is important. Look for ways you can incorporate it into daily life. The more you can work self-care time into your schedule, the better you will be able to grow, enjoy your life, and succeed.

## Working from Home Tips for Success

*Written by: Senkat Nden*



In a world where social distancing has become the norm, you will probably find yourself working from home. So how do you remain productive and set yourself up for success despite all the distractions, such as pets and children?

It is natural to fantasize about lounging around in your pajamas, taking long lunch breaks, and having extended sleeping hours whenever the idea of working remotely comes to mind. But the reality of success when working from home is completely different. You have to realize that although working from home is flexible, it is still a professional job and should be treated that way. There's a fine line between work setting and home life when you work remotely. When this line gets blurred, you will become less productive when working from home.

### Work from Home - Tips for Success

Working remotely is a privilege that needs more responsibilities. If you fail to do it properly, you could end up getting fired and have difficulty getting a job replacement. Below are some tips to successfully work from

home.

#### • Wake up early

Research shows that morning people could be more productive because getting up early gives them more time to prepare for the activities of the day. Additionally, if you have children at home, this will be a good time to squeeze in more work



because it is free of distractions.

#### • Don't work in bed

One huge challenge when it comes to working remotely is the number of distractions. For example, if you work in your bedroom, a space normally meant for sleeping, you may see a reduction in productivity.

You need to set yourself up in a space where you can remain focused. Be in a space you feel comfortable and ergonomically sound. Do what you can to get rid of sources of distraction.

#### • Have a morning routine

Deciding to sit down at your desk and begin work at a particular time is one thing, coming up with a routine that guides you into the chair is

another.

You need to have something in your morning routine that shows that you are about to begin work. It could be preparing coffee and taking the time to savor it before you begin looking at your to-do list. It could be getting back home after a morning jog. It might be getting dressed.

#### • Get dressed

Working from home indeed means you can work in your pajamas. But studies indicate that this can quickly get depressing. Putting on a nice pair of jeans and a clean t-shirt can put you in a different state of mind for working efficiently.

Always treat every day like it is 'casual Friday'. This means you can relax a bit, but



still hold yourself to a standard of dress that puts you in a productive state.

#### • Organize and work efficiency

You might be successful in your field, but if you fail to organize your workday, you'll be setting yourself up for failure when working remotely. Being organized means more duties and responsibilities coming your way. This will

# Working from Home Tips for Success

*Continue from page 3*

increase your work efficiency.

## • Set ground rules with family and friends

Set ground rules with people that are always in your workspace. If you have kids that come home from school while you're still working, you need to set clear rules for them about things they can and cannot do during that period.

Also, just because you're home and can perform other activities such as letting service people into the house or taking care of pets, does not mean other family members should assume you'll always do those activities. If you simply take it all on by default because you are now working from home, you may feel taken advantage of, and your productivity decline.

## • Ask for the things you need

If you are working for an organization that expects you to work from home, ask for the equipment you need as soon as you begin work, or as soon as you realize you need something.

You need to set precedents early so that you will ask for what you need to comfortably get your job done. Things you could ask for include the proper chair, printer, mouse, monitor, keyboard, chair, software, and so on.

## • Socialize with co-workers

Some common problems faced by employees that work from home include loneliness, disconnection, and isolation. This is especially true for extroverts. Organizations that have a remote work culture mostly offer methods of socializing. For instance, they may have chat channels for remote



employees to speak about common interests, meet-ups, and retreats. You need to figure out how much interaction you need to feel connected and included.

## • Take breaks and relax

During workdays, all employees take breaks. Working from home should not be any different. Consider working in smaller spurts and creating



relaxation times in between, which can be refreshing and help you both mentally and physically. Leaving your chair for some time at regular intervals can also help you relax your eyes and spine.

## In Summary

Most places are now on lockdown, and, even in areas that are not, employees are encouraged to remain at home. Working from home is a great opportunity. You have more freedom with your time and can work in the comfort of your house.

But just because you work at home, doesn't mean you can take it easy and do unproductive activities all day. You need to take your job seriously and improve your communication and organizational skills so you can be more successful.



## NCCEEP October Events



### NCCEEP EVENTS

#### SOKONI Monthly: Windsor

October 29th, 2022

Save The Date! More details to come! For further information about Sokoni Monthly, email [sokonibep@ncceep.com](mailto:sokonibep@ncceep.com). Follow us on [Facebook.com/sokoni.bep](https://www.facebook.com/sokoni.bep) or visit [ncceep.com/bep](http://ncceep.com/bep) for updates.

#### SOKONI Monthly: London

November 5th, 2022

11:00 AM – 4:00 PM

Covent Garden Market | 130 King St, London, Ontario

Please join us in London, Ontario at the Covent Garden Market for our Sokoni Monthly!

Fashion, music, food, and much more!

For further information about Sokoni Monthly, email [c.rukiza@ncceep.com](mailto:c.rukiza@ncceep.com) or [sokonibep@ncceep.com](mailto:sokonibep@ncceep.com) Follow us on [Facebook.com/sokoni.bep](https://www.facebook.com/sokoni.bep) or visit [ncceep.com/bep](http://ncceep.com/bep) for updates.

### NCCEEP PROGRAMS

#### Youth Justice Life Skills Course: Fall Session

Every Wednesday | October 5th - November 23

6:00 PM – 8:00 PM

MacKenzie Hall Cultural Centre | 3277 Sandwich St. West, Windsor Register today to get more involved with the community, learn new skills and prepare yourself for your future. Open to ages 12-18. If you are interested in registering for the program or would like to learn more information about the program, please email NCCEEP's Youth Justice Program Manager at [youthjustice@ncceep.com](mailto:youthjustice@ncceep.com) with the subject line: YJ Life Skills Course.

Register at [ncceep.com/youthjustice](http://ncceep.com/youthjustice)

#### Men's Group Meeting

October 30th, 2022

2:30PM – 4PM

1356 Tecumseh Road West. Windsor

Discuss issues that matter to you the most. Everyone will be heard, and every voice matters!

Visit [ncceep.com/asm](http://ncceep.com/asm) or email [jordansimon82@yahoo.ca](mailto:jordansimon82@yahoo.ca) for more information.

#### Seniors Social Hour – Online

Every Thursday

6:00 PM – 8:00 PM

ZOOM Code - 907 740 7772

Join our weekly Thursday online meetings as we craft, exercise, chat and more!

Visit [ncceep.com/nhsp](http://ncceep.com/nhsp) for more information

**FOR ADVERT PLACEMENT**

**KINDLY CALL:**

**6477014565**

## October COMMUNITY EVENTS

### WINDSOR

**Event: Career Fair: Exclusive Tech Hiring Event-New Tickets Available**  
**Presented By:** Tech Career Fair  
**Date:** October 12  
**Time:** 9:00 AM – 12:00 PM  
**Location:** ONLINE (<https://careerscrossroad.com/sign-up?code=TechCareerFair2022>)  
**Description:** Tech Career Fair focus on helping companies achieve their diversity and inclusivity initiative with more diverse non-traditional candidates. We will be hosting a Tech Career Fair with our hiring partners from fast growing start-ups and Fortune 500 companies in technology in the US/Canada. There will be a focus on helping companies achieve their diversity and inclusivity initiative with more diverse candidates to their talent pool. Available roles that our hiring companies are looking to fill are of the following: Software Engineering, Product Management, Data Scientist, AI/Machine Learning Engineer, Data Analyst, UI/UX Design, Marketing, and Sales

**Event: In Person Live Coding Workshop at ArtSpeak Gallery**  
**Presented By:** Arts Council Windsor Region  
**Date:** Friday October 14  
**Time:** 4:30 PM – 7:30 PM  
**Location:** Arts Council-Windsor & Region | 1942 Wyandotte Street East Windsor, ON  
**Description:** Free live coding workshop offered by ACWR's New Voices artist in residence, Alejandro Franco

**Event: MUNCH AFRICA : A culinary tourism experience and competition**  
**Presented By:** Cangro Agric Inc  
**Date:** Sunday, October 23  
**Time:** 12:00 PM – 9:00 PM  
**Location:** Fogolar Furian Windsor | 1800 North Service Road East Windsor, ON  
**Description:** Munch Africa is an interactive cultural food competition featuring renowned chefs from all over Canada with origins from every part of Africa. This event is created by Cangro Agricods, a sustainable agriculture company that aims to help farmers and consumers to become entrepreneurs in safely and sustainably growing ethnic vegetables locally. Munch Africa is an interactive cultural tourism food competition featuring renowned chefs from all over Africa.

**Event: Women Driven Mobility YQG Breakfast**  
**Presented By:** WEtech Alliance  
**Date:** October 25  
**Time:** 8:00 AM – 11:00 AM  
**Location:** Caesars Windsor | 377 Riverside Drive East Windsor, ON  
**Description:** Join us for a networking breakfast followed by discussion with authors of Women Driven Mobility: Rethinking the Way the World Moves.  
**Contact:** [info@wetech-alliance.com](mailto:info@wetech-alliance.com)

**Event: WCF Family Movie Night**  
**Presented By:** Windsor Christian Fellowship  
**Date:** Monday, October 31  
**Time:** 7:00 PM  
**Location:** Windsor Christian Fellowship | 4490 7th Concession Windsor, ON  
**Description:** WCF is hosting a FREE movie night Oct. 31st. We'll be showing Wreck-It Ralph, by Disney. Doors open at 6:30pm. Movie starts at 7:00pm  
**Contact:** (519) 972 5977 | [reception@wcf.ca](mailto:reception@wcf.ca)

### TORONTO

**Event: Printmaking Open Studio (Part of the Artist Residency: Mexican folk art collection)**  
**Presented By:** Ana Gabriela Lopez C.  
**Date:** Every Saturday until December 10  
**Time:** 2:00 PM – 4:00 PM  
**Location:** Toronto Public Library - Albert Campbell Branch | 496 Birchmount Road Toronto  
**Description:** This is an 8-week printmaking open studio, where you will create a linocut and print it in one day, in different styles every day. During my artist residency at the Toronto Public Library Albert Campbell, I am inviting the community to come to make a print with me, every Saturday., we will create a print every week for two hours. Come prepared to live the experience of creating a design(drawing), carving the linocut and printing it the same day.

**Event: Community Fall Fair**  
**Presented By:** Mosaic Home Care and Armour Heights Presbyterian Church  
**Date:** Saturday, October 15  
**Time:** 1:00 PM – 3:30 PM  
**Location:** Armour Heights Presbyterian Church | 105 Wilson

**Avenue Toronto**  
**Description:** Join Mosaic Home Care and Armour Heights Presbyterian Church for the 2nd Annual Community Fall Fair! There is fun for all ages! Celebrate community and coming together with the whole family  
**Contact:** [lauren@mosaichomecare.com](mailto:lauren@mosaichomecare.com)

**Event: Walter Rodney's How Europe Underdeveloped Africa - 50th Anniversary Panel**  
**Presented By:** Blackhurst Cultural Centre  
**Date:** Saturday, October 15  
**Time:** 5:00 PM – 6:30 PM  
**Location:** A Different Booklist Cultural Centre | 777-779 Bathurst Street Toronto  
**Description:** A panel discussion & conversation with scholars & activists Chevy Eugene and David Austin. Moderated by educator & radio host, Thando Hymie. David Austin is the author of You Don't Play with Revolution: The Montreal Lectures of C.L.R. James (2009) and Fear of a Black Nation Race, Sex, and Security in the Sixties Montreal. He is the 2014 winner of the Casa de las Americas Prize. His writing engages the work of C.L.R. James, Frantz Fanon, Sylvia Wynter, Hannah Arendt, Walter Rodney and Linton Kwesi Johnson in relation to politics, poetry and social movements.

**Event: Windows-to-Opportunity (WTO) at Blackhurst Cultural Centre**  
**Presented By:** A Different Booklist Cultural Centre  
**Date:** Monday, October 17  
**Location:** A Different Booklist Cultural Centre | 779 Bathurst Street Toronto  
**Description:** Blackhurst Cultural Centre is a longstanding institution celebrating the arts, culture and contributions of Afro-Caribbeans in Canada. Blackhurst Cultural Centre (formerly A Different Cultural Centre) is a longstanding center of excellence celebrating the arts, culture and contributions of Africans and Caribbean peoples in Toronto and throughout Canada. For the past four years, the Centre has lead the Windows-to-Opportunity (WTO) program which is a year-long youth mentorship and skill development initiative designed to support BIPOC youth in the Greater Toronto Area. The program features mentors and instructors who produce and teach in-person and virtual workshops in the following areas: Computer Graphics & Animation, Stand Up Comedy, Dance & Culture, Social Justice & Special Events, App Development & Digital Marketing, Digital Photography & Media.  
This year's program will begin during the week of October 17, 2022. Youth must register to participate in the program and can register on Eventbrite.ca. Windows-to-Opportunity (WTO) is a FREE program for youth ages 15 to 24 living in the Greater Toronto Area. Contact: 416-901-7720 | [info@blackhurstcc.org](mailto:info@blackhurstcc.org)

**Event: Black Youth Gathering: For Black youth (ages 16 to 29)**  
**Presented By:** The 519 New to Canada Programs  
**Date:** Wednesday, October 26  
**Time:** 7:00 PM – 8:00 PM  
**Location:** The 519 Community Centre | 519 Church Street Toronto  
**Description:** A free discussion forum that aims to empower Black youth (ages 16 to 29) to be part of a solution-driven process addressing societal issues.  
**Contact:** [OObi@The519.org](mailto:OObi@The519.org)

**Event: The Small Business Summit 2022**  
**Presented By:** CanadianSME Business Magazine  
**Date:** Wednesday, October 26  
**Time:** 8:00 AM – 6:00 PM  
**Location:** Metro Toronto Convention Centre (MTCC) | 255 Front Street West Toronto  
**Description:** The advent of digital disruption is inevitable. Businesses must embrace digital change to stay ahead of the curve. This necessitates the use of new technologies that can increase efficiency and efficacy. For instance, cloud computing and big data are two areas that potentially benefit enormously. By exploiting the cloud's capabilities, organizations may have access to large amounts of data that can be utilized to make more informed decisions. In addition, big data analytics may aid firms in identifying hidden patterns and trends.  
**Contact:** [sk@cansm.ca](mailto:sk@cansm.ca) or [info@cansm.ca](mailto:info@cansm.ca)

### LONDON

**Event: IN PERSON - How to apply for the \$2500 Digital Main Street Grant**  
**Presented By:** Elgin Business Resource Centre  
**Date:** Friday, October 14  
**Time:** 1:00 PM – 2:30 PM  
**Location:** Elgin Business Resource Centre | 300 South Edgeware Road St. Thomas  
**Description:** Elgin Business Resource Centre is now able to provide assistance to Brick-And-Mortar businesses through the Digital Main Street program to help your business apply for the \$2500 Grant! The \$2500 Digital Main Street Transformation Grant is focused on assisting brick-and-mortar small businesses with their adoption of digital technologies. This workshop is a free in-person workshop for Brick & Mortar businesses in Elgin County. Bring your laptop as we will be completing the first two steps of the grant process together.  
**Contact:** Jennifer at [jrigg@elgincfdc.ca](mailto:jrigg@elgincfdc.ca) | call 519-633-7597 ext 323.

**Event: Seed Collection Hike at The Westminster Ponds**  
**Presented By:** Westminster Ponds Centre  
**Date:** October 15

**Time:** 11:00 AM – 1:00 PM  
**Location:** Westminster Ponds Centre / ReForest London | 944 Western Counties Road London  
**Description:** Volunteer with us on a seed collection hike and learn the foundations and ethics behind seed collection while getting a hands-on experience in the field. Seeds collected from this event will go towards future naturalization projects and play a major role in educational workshops on all things seed. This event is family-friendly so bring the kids for an evening of fun!

**Event: Old South Pumpkin Pick-up!**  
**Presented By:** Linds Modrzynski  
**Date:** Sunday, October 16  
**Time:** 1:00 PM – 4:00 PM  
**Location:** The Green | 206-226 Wortley Road London  
**Description:** Come grab your FREE pumpkin, enjoy face painting and more! Please bring a non-perishable item to donate to the London Food Bank!

**Event: Starting A Small Business Seminar**  
**Presented By:** Small Business Centre  
**Date:** Tuesday, October 19  
**Time:** 9:30 AM – 11:30 AM  
**Location:** Childdreach | 265 Maitland St. London  
**Description:** Present & Play is a registration-only event on Tuesday mornings where you can access information available from local professionals as you play in our playroom. The ABC's to safe sleep will be shared along with the benefits of using a sleep sac. For home safety, using images, we will look at the common risks present in different rooms of the home as your child starts to become more mobile. There will be a draw for a free sleep sac and free home safety kits will be given to all families that wish one.

**Event: Miss Face of Black Beauty London, ON. (Contestants Only)**  
**Presented By:** BLACK COMMUNITY EMPLOYMENT & EMPOWERMENT SERVICES  
**Date:** October 29  
**Time:** 4:00 PM – 10:00 PM  
**Location:** 247 Adelaide Street South London  
**Description:** Are you Black and beautiful? Are you the most beautiful Black girl in London ONTARIO? Are you intelligent? Do you have self confidence? Do you think you have all it takes to become the first ever miss London Ontario Black beauty? Are you between the ages of 18-29 years? Hurry now and get your forms. <https://forms.gle/3vn-RkneuQYdk5Y18>  
**Contact:** [missfaceblackbeauty@gmail.com](mailto:missfaceblackbeauty@gmail.com) | 226-663-8333

### KITCHENER WATERLOO

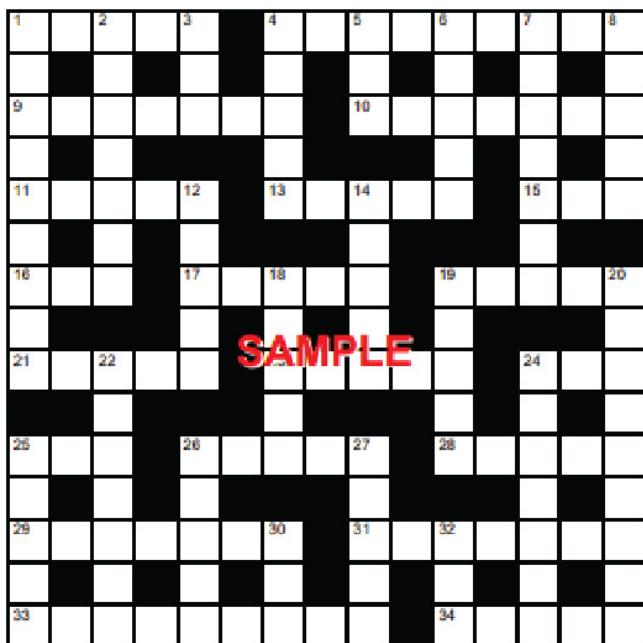
**Event: Frederick Art Walk**  
**Date:** Saturday & Sunday, October 15 - 16  
**Time:** 10:00 AM Saturday & 5:00 PM Sunday  
**Location:** Frederick Street Frederick Street Kitchener  
**Description:** A walkable art tour and sale through the Central Frederick neighbourhood of Kitchener, Ontario.  
**Contact:** [www.frederickartwalk.org](http://www.frederickartwalk.org)

**Event: Spirit Market**  
**Presented By:** Homer Watson House & Gallery  
**Date:** Saturday, October 15  
**Time:** 12:00 PM – 4:00 PM  
**Location:** Homer Watson House & Gallery | 1754 Old Mill Road Kitchener  
**Description:** The Homer Watson Spirit Market will be held indoors and outdoors on the grounds of the Homer Watson House & Gallery (HWHG). Featuring local vendors.

**Event: 2022 Pumpkin Patch Event**  
**Presented By:** Compass Real Estate Advisors  
**Date:** Sunday, October 16  
**Time:** 9:00 AM – 12:00 PM  
**Location:** Benjamin Tree Farm | 770 Benjamin Road Waterloo  
**Description:** Over 15,000 square feet of farm to play on including a corn maze and playground, and 40+ local vendors offering handmade items and seasonal decor. Come visit our tent for some treats, hot drinks and even face painting! Take home a pumpkin for your family on us! Also, add your name in a draw to win an \$100 gift card to use anywhere on the farm.

**Event: Let's Talk Youth Program**  
**Presented By:** Kitchener-Waterloo Multicultural Centre  
**Date:** Every Wednesday until November 23  
**Time:** 5:00 PM – 7:00 PM  
**Location:** 85 Queen Street North Kitchener  
**Description:** Register at: [bit.ly/LetsTalk2022Fall](http://bit.ly/LetsTalk2022Fall) | A free program for newcomer youth ages 14-21 focused on career guidance. Gain volunteer hours, eat food, make new friends, practice English, connect with career mentors, and more!

## WORD CROSS

**Across**

- 1 Bring in (5)
- 4 Headlong (9)
- 9 Living in the open sea (7)
- 10 \_\_\_\_ Beach, Fla. (7)
- 11 Elevate (5)
- 13 "Hurray!" (5)
- 15 Setting for TV's "Newhart" (3)
- 16 "Rocks" (3)
- 17 Cut at an angle (5)
- 19 Like some eyes (5)
- 21 Hot spot (5)
- 23 O. Henry device (5)
- 24 "Sesame Street" watcher (3)
- 25 Elmer, to Bugs (3)
- 26 Clemson athlete (5)
- 28 "M\*A\*S\*H" role (5)
- 29 Bad thing to pocket (3,4)
- 31 Chef Boyardee offering (7)
- 33 No Clue
- 34 Flash of light (5)

**Down**

- 1 No Clue
- 2 Cultivated land (7)
- 3 Beldam (3)
- 4 Impatiently eager (5)
- 5 Drivel (3)
- 6 Beat (5)
- 7 Egg-shaped instrument (7)
- 8 Battle cry from "The Tick" (5)
- 12 Leg bone (5)
- 14 "You there?" (5)
- 18 Competing (5)
- 19 "I'll take it!" sayer (5)
- 20 Metallic element (9)
- 22 Fuzzy (7)
- 24 Amphibian with gills (7)
- 25 Russian country house (5)
- 26 Beauty pageant wear (5)
- 27 Any "Seinfeld," now (5)
- 30 "Fantasy Island" prop (3)
- 32 \_\_\_\_ out (chill) (3)

**7TH GEMSTONES**

OUR CRYSTAL JEWELRY BRINGS YOU GOOD CRYSTAL HEALING ENERGY, SUPPORT, BEAUTY AND MORE

**COOKING  
STUSH  
STORE**

CARIBBEAN GROCERY STORE

We are your ultimate source of the best health and fresh Jamaican food in the market.

SHOP NOW!

416-841-0094  
[WWW.COOKINGSTUSH.CA](http://WWW.COOKINGSTUSH.CA)



**FOR ADVERT PLACEMENT  
KINDLY CALL:  
6477014565**



[PRYCEWELLNESS.COM](http://PRYCEWELLNESS.COM)

**PRYCE  
WELLNESS**

Leave your problems at the door

**SPECIALIZING IN**

- SELF CARE
- MENTAL HEALTH COUNSELING
- ANXIETY
- DEPRESSION
- STRESS MANAGEMENT
- FAITH BASED COUNSELING

226-989-7372  
[NEIKA.PRYCE@GMAIL.COM](mailto:NEIKA.PRYCE@GMAIL.COM)



**Joy Hearing Health Clinic**  
Enjoy Listening Everyday  
Hearing Assessments  
Diagnostics & More  
519-250-9870 joyhearinghealthclinic.com

WINDSOR LASALLE AMHERSTBURG  
MON-FRI 8:30AM TO 4:30PM

**ART-AFRIK PLUS**  
IMPORT / SELL AFRICAN ART & SHEA BUTTER  
CLERMONT, MULUSA  
416-918-5910  
INFO.ARATAFRIKPLUS@GMAIL.COM

**CROWLEY'S**  
Carpet and Upholstery Cleaning  
(226) 260-8225  
JUSTIN\_CROWLEY@HOTMAIL.COM

1311 TECUMSEH ROAD ST. EAST  
WINDSOR, ON  
**ENDY'S SUPERMARKET**  
African Superstore, Fashion & Beauty Supply

**VR**  
VICTORIA RUBIO  
CONSULTING AGENCY  
• CAREER COUNSELLING  
• ANTHONY WILSON SERVICE  
• PHOTO-SHOOTINGS - RATES  
• WORKSHOPS - COACHING ETC.  
• LINKEDIN OPTIMIZATION  
• AND MORE!  
• 226 - 246 - 4038  
• vrsuccesspath@gmail.com

**DJ O'LUMOSE**  
DJ SERVICES  
CALL | EMAIL  
647-326-6975  
RONKEDOYIN492@YAHOO.COM

**KITCHNER**  
206-C King St. E

**SMK AFRICAN FOODS**

- Instore shopping
- Pickup & delivery

226-316-8798  
smkafricainfoods@gmail.com

## WORD CROSS ANSWERS



# OMOLUABI

Octobre 2022

## La mort de la reine

Écrit par: Pst. Amos Oladimeji

L'interconnexion du monde naturel a toujours été un concept ancien dans pratiquement toutes les cultures et sur tous les continents ; l'idée de la vie après la mort ou de certaines formes de continuité de l'existence d'une personne est fortement partagée par presque tous, peut-être parce qu'elle aide à répondre à certaines questions ou parce qu'elle donne l'espoir de se révoler ; cela pourrait aussi être satisfaisant si les méchants qui ont échappé au jugement humain pouvaient encore répondre dans un autre espace, mais quoi qu'il en soit, la mort de tous les mortels est une certitude ; alors pourquoi ne pas bien vivre car c'est inévitable, même la reine est morte aussi.

"Quand les mendiants meurent, il n'y a pas de comètes vues mais les cieux, mais les cieux eux-mêmes flamboient pour la mort des princes" était le mot sur le marbre, attribué au grand britannique, William Shakespeare (1564 -1616). Ce n'est que récemment qu'a été réaffirmée la brièveté de la vie, elle peut paraître longue mais pas si longue quand on sait combien est longue l'histoire. Nul doute que la reine d'Angleterre, si connue et toujours présente, est simplement appelée la reine; sans aucun doute, tout le monde saura que la reine Elizabeth II est la personne à laquelle il est fait référence, bien qu'il existe d'autres reines, mais il n'y a qu'une seule «la reine», mais elle est décédée comme tous les mortels, mais avec pompe et gloire, confirmant une fois de plus les paroles de Shakespeare.

La mort étant si certaine, la meilleure façon de vivre peut être glanée dans des pensées anciennes ; examiner les idées de vie communiquées à travers les cultures par leurs pratiques sera un bon point de départ. Professeur

[Continuer à la page 10](#)



## Pourquoi la discrimination liée à la grossesse est toujours importante aujourd'hui

Écrit par: Joshua Gyang



La grossesse est un moment de joie et de responsabilité. Une femme enceinte est responsable à la fois de son bien-être physique et financier et de celui de son enfant. Par conséquent, lorsqu'une femme est victime de discrimination parce qu'elle est enceinte, elle et son bébé seront grandement touchés.

Que signifie la discrimination liée à la grossesse ? La discrimination liée à la grossesse dans un bureau concerne le traitement défavorable d'une employée en raison d'un accouchement, d'une grossesse ou d'autres conditions médicales similaires.

Cette discrimination peut impliquer le refus d'aménagements raisonnables ou de congés, la rétrogradation ou le licenciement, des restrictions de travail ou des congés forcés, et d'autres actions négatives prises en raison de la grossesse de l'employée.

Selon la loi, toute condition liée à la grossesse est

[Continuer à la page 10](#)

## Salon vie active seniors

Écrit par: Caleb Akinsanya

Le NCCEEP a organisé une foire de la vie active le dimanche 28 août de 14 h à 18 h au 1356, chemin Tecumseh. Cet événement visait à adopter un mode de vie sain, certains de nos fournisseurs alignés sur ce mode de vie étant là pour promouvoir leurs entreprises et distribuer des salades aux personnes qui ont assisté à l'événement. Environ 40 personnes ont assisté à cet événement tout au long de la journée à un moment donné et elles ont toutes participé à l'événement en mangeant des aliments sains ou en écoutant un présentateur parler de leur entreprise et de son impact sur la communauté. Cet événement a été organisé parce qu'il n'est pas courant de manger sainement dans la communauté noire, nous avons donc pu utiliser notre

[Continuer à la page 10](#)

## INDÉPENDANCE DU NIGÉRIA

Les nations de première génération comme la France et l'Angleterre célèbrent leurs jours, mais les colonisés marquent leur jour de l'indépendance, l'un de ces jours est la célébration du 1er octobre pour le Nigeria pour se souvenir du jour où la nation a commencé à se gouverner, étant sous la domination britannique depuis 1914, lorsque Lord (Col.) Fredrick Lugard a fusionné le Protectorat du Nord et du Sud. Avant cela, le bombardement et la prise de contrôle de Lagos en 1861 ont



Nigérians en 1960. L'histoire du Nigéria depuis l'indépendance a été une histoire de tristesse et de joie ; il y avait eu des guerres, des coups d'État, de la violence et plus encore, mais il y avait aussi eu des progrès et de grands développements alors que la nation luttait pour fusionner les nombreux intérêts qui sont souvent en conflit les uns avec les autres.

[Continuer à la page 10](#)

## INSIDE

8 PAGES - ENGLISH AND FRENCH  
La mort de la reine.....0

Pourquoi la discrimination liée à la grossesse est toujours importante aujourd'hui.....0

Indépendance du Nigéria

Salon vie active	0
seniors.....	0
idées de soins personnels qui peuvent guérir votre esprit et votre	
âme.....	
Travail à domicile Conseils pour	
russifier.....	13
Événements et programmes du NCCEEP en	
Octobre.....	13
Événements Communautaires d'Octobre	
.....	14
Croix de mots.....	15,16

POUR LE PLACEMENT D'  
UNE ANNONCE  
VEUILLEZ APPELER :  
**6477014565**

5 NOV 2022

**LONDON SOKONI ÉDITION D'AUTOMNE**

Achats | Networking | Ambiance | Venez nombreux !

COVENT GARDEN MARKET BLDG, 120 KING ST, LONDON, ON N6A 1C5  
11 H - 16 H

Pour plus d'informations sur Sokoni Network, contactez [www.sokoni.com](http://www.sokoni.com)

Fondée par : Aïda Rifa de la croisement entre deux cultures

Canada

## La mort de la reine

*Suite de la page 9*

Lee Tzu Pheng (lauréate du médaillon culturel de Singapour), dans les deux premières strophes, son poème sur la vie et la mort semble suggérer que la vie est toujours courte pour l'individu, donc son conseil est que vous :

Sirotez votre thé  
Gentil et lent  
Personne ne sait jamais  
Quand il est temps de partir  
Il n'y aura pas de temps  
Pour profiter de la lueur  
Alors sirotez votre thé  
Agréable et lent  
La vie est trop courte  
Se sent assez long  
Il y a trop à faire,  
Tant de choses vont mal  
Et la plupart du temps vous  
Lutte pour être fort  
Avant qu'il ne soit trop tard  
Et il est temps de partir  
Sirotez votre thé  
Gentil et lent  
La vie pourrait paraître longue, comme celle de  
la reine sera jugée. Après tout, elle était en vie  
depuis plus de neuf décennies, une longévité



que la majorité ne connaîtra jamais, mais n'est-il pas intéressant que la durée ne semble jamais longue à la personne concernée mais pour les observateurs qui comparent les vies par rapport aux autres, il est évident que la vie n'est pas facile à abandonner non plus, peut-être parce qu'elle est précieuse ou à cause de l'amour des autres, il y a toujours une bataille pour la vie. Il sera rare, en effet, que des parents ou la société négligent un malade à cause de son âge pour en hâter la mort ; il sera considéré comme inhumain, impitoyable et

inacceptable. La mort n'est acceptable dans la plupart des sociétés que lorsqu'elle est un acte de Dieu, en d'autres termes, la mort qui s'est produite doit être explicable ou due à des circonstances naturelles comme les accidents ou la vieillesse, mais il y a des sociétés qui ont encore de la place pour des morts non naturelles comme suicides, soit comme une forme d'auto-rédemption dans l'aut-déjà, soit pour la défense de cette société et n'ont pas besoin d'être de nature militaire. Les sociétés occidentales qui s'étaient imprégnées de la culture hellénistique ont désormais de la place pour la mort sous forme de suicide assisté dans certaines circonstances.

Pourtant, la mort est la fin de tous les mortels, même des rois, il n'y a certainement pas de controverse là-dessous, mais qu'est-ce qui dicte la façon dont une personne est enterrière et influence les attitudes lors des funérailles ? Est-ce le respect des défunts ou la recherche d'une libération émotionnelle pour les vivants ? Les pratiques des différentes cultures sont-elles dictées par la religion ou des conventions pratiques ? Les vivants devraient-ils se soucier des morts ou la sortie

devrait-elle être simplement acceptée comme un fait et poursuivre les tâches quotidiennes ? Il serait cependant important de savoir pourquoi nous faisons ce que nous faisons, par exemple, pourquoi le coût de l'enterrement de la reine a-t-il été d'environ 7,5 millions de dollars ? Les anciens Égyptiens croyaient en la vie après la mort et ils pensaient qu'il était nécessaire d'envoyer le roi défunt avec les objets et l'argent nécessaires à son voyage vers l'immortalité, ils ont donc été enterrés avec de l'or et plus encore, mais il semble que nous ayons inversé les utilisateurs d'or de les morts aux vivants parce que les hommes n'enterrent plus l'argent avec le cercueil, ils le dépensent simplement lors de l'enterrement pour les aliments et les dépenses sociales. L'intérêt pour les morts diminue dans le monde entier et une plus grande attention est accordée aux vivants, il est donc logique que les individus modèlent leur vie d'une manière qui leur procure bonheur, paix, santé et satisfaction. Même si les morts ne sont pas tous partis et que l'interrelation continue, il est préférable que les vivants prennent soin de vivre par eux-mêmes car les morts n'auront d'autre choix que de prendre soin des morts tout seuls là où ils se trouvent.

## Pourquoi la discrimination liée à la grossesse est toujours importante aujourd'hui

*Suite de la page 9*

considérée comme une incapacité temporaire. Cela peut inclure les nausées matinales, l'accouchement, la récupération après l'accouchement, l'alimentation ordonnée et des conditions similaires.

Une employée doit accorder aux travailleuses enceintes les mêmes avantages et le même traitement qu'aux employées ayant d'autres incapacités temporaires.

Quels sont quelques exemples de discrimination liée à la grossesse ?

Voici des exemples de façons dont une employée pourrait être victime de discrimination en raison d'une grossesse :

### 1. Être licencié ou discriminé

Il y a plusieurs plaintes de discrimination évidente en matière de grossesse, comme lorsqu'un patron licencie une travailleuse enceinte parce qu'il n'est pas satisfait de la façon dont elle fait son travail à ce moment-là. Même si un employé peut avoir de bonnes intentions en licenciant une employée enceinte, par exemple en s'inquiétant de la sécurité du bébé au travail, il est toujours illégal de le faire.

### 2. Harcèlement dû à la grossesse

Les déclarations désobligeantes régulières ne peuvent pas être qualifiées de harcèlement, mais un comportement envahissant occasionnel - comme des blagues offensantes ou importunes, des agressions physiques, des menaces, de l'intimidation et des insultes qui peuvent interférer avec une femme enceinte et créer un environnement hostile est considéré comme du harcèlement. Un tel harcèlement peut être effectué par un collègue, un superviseur, un client ou un partenaire commercial.

### 3. Refuser d'embaucher quelqu'un parce qu'elle est enceinte

Une entreprise ne doit pas refuser d'embaucher une candidate parce qu'elle est enceinte. La plupart des organisations essaient de justifier

cela en disant qu'elles veulent avoir quelqu'un qui travaillera sans aucune interruption. Ils pourraient avoir l'intention d'éviter d'avoir un impact économique négatif sur le lieu de travail, mais cela reste illégal. De telles hypothèses ne peuvent pas être faites sur le comportement d'une travailleuse pendant la grossesse.

### 4. Ne pas proposer des aménagements raisonnables

Lorsqu'une travailleuse a des affections liées à la grossesse, elle doit recevoir le même traitement que les autres travailleuses souffrant de troubles médicaux. Par exemple, si une travailleuse se blesse au bras et se voit confier des tâches légères jusqu'à ce qu'elle guérisse, une travailleuse enceinte doit également bénéficier d'aménagements raisonnables pour effectuer des tâches légères également pendant sa période de grossesse.

### 5. Licencier une employée pour avoir allaité son bébé

Selon la loi sur les soins abordables, une travailleuse qui vient d'accoucher doit avoir la possibilité d'allaiter au travail dans une pièce privée et sûre. Son employeur doit lui accorder des pauses pour le faire.

### 6. Arrêter un congé lié à la grossesse

Selon la PDA, une entreprise devrait permettre à une employée enceinte de prendre un congé de maladie selon les mêmes conditions que les travailleuses en incapacité de travail. Lorsque vous prenez une absence liée à la grossesse, votre poste doit rester ouvert jusqu'à votre retour de congé.

Puis-je être licenciée parce que je suis enceinte ?

La réponse courte est non, selon le PDA , votre patron ne peut pas vous licencier lorsque vous tombez enceinte. Il/elle doit vous permettre de continuer à travailler aussi longtemps que vous le désirez. Lorsque vous faites une demande pour

être réaffectée à une fonction en raison d'une grossesse, une telle demande doit être prise au sérieux.

Que puis-je faire si je ne suis pas prêt à porter plainte ?

Que vous ayez décidé ou non de porter plainte pour discrimination, envisagez de prendre ces mesures :

- Tenez un registre de la discrimination perçue : assurez-vous d'avoir le lieu, la date et l'heure exacts auxquels l'incident s'est produit, et incluez ce qui a été dit à ce moment-là. Ayez des copies supplémentaires de ces notes chez vous, car elles vous seront utiles si vous décidez de déposer une plainte.

- Connaissez vos droits : contactez le service des ressources humaines et parcourez votre manuel de l'employé pour avoir une idée des politiques locales en matière de discrimination.

- Maintenez vos dossiers de travail : N'arrêtez pas d'exercer vos responsabilités professionnelles. Assurez-vous de maintenir vos bonnes performances et de conserver ces enregistrements en toute sécurité. Votre employeur peut critiquer votre performance au travail dans le but de se défendre contre ces actions discriminatoires.

- Cherchez le soutien de votre famille et de vos amis : la discrimination liée au travail est difficile à affronter seul, et le processus de lutte peut être stressant.

Comment déposer une plainte ? Parlez à un avocat spécialisé de la discrimination liée à la grossesse pour parler de vos droits. Les lois contre la discrimination accordent généralement aux employés un délai limité pour déposer une plainte. Fondamentalement, vous disposez de quelques jours à partir du moment où l'incident s'est produit pour déposer une plainte.

## Salon vie active seniors

*Suite de la page 10*

plateforme pour influencer les gens de la communauté à commencer à manger plus sainement.

Le salon Seniors Active Living Fair a débuté à 14 h, mais a été organisé par le personnel et les vendeurs plus tôt dans la matinée. Une fois que les vendeurs ont installé leur stand, les membres de la communauté ont commencé à entrer et à s'installer dans leurs sièges pour observer l'événement. Certains des fournisseurs qui ont organisé et donné des présentations étaient, Lolade à Greatway Financial et Victoria Gardens. Lolade a donné des conseils financiers à la foule dans une présentation interactive en posant des questions pour les faire suivre. Elle est conseillère financière et aide les gens de notre communauté à épargner dans leur vieillesse grâce à un plan d'épargne avec la banque. Victoria Gardens raconte souvent son voyage ardu en venant au Canada en occupant de nombreux emplois pour pouvoir être indépendante et posséder une entreprise à Windsor aujourd'hui. Elle a parlé de la culture de ses légumes biologiques, de leur distribution à la communauté noire et de l'importance de manger

*Suite de la page 10*

## INDÉPENDANCE DU NIGÉRIA

*Suite de la page 9*



L'incapacité à construire une grande richesse accessible à tous avait créé une pulsion maniaque d'auto-préservation pour la richesse, qui peut être le véritable ressort de la corruption au Nigeria, une création dangereuse à tête d'hydre qui devient trop difficile à apprivoiser, mais la lutte continue. C'est vraiment une réalisation majeure que le Nigeria ne se soit pas effondré car ce sera catastrophique, il convient donc de célébrer le Nigeria sous toutes les formes possibles et leur célébration du jour de l'indépendance au

RIM Park Waterloo par le Nigérian de la région de Waterloo (NIROW) est bien placé .

Beaucoup de gens connaissent les manières positives et bruyantes des Nigérians de mettre en valeur leurs traditions et on peut dire qu'elles sont bien accueillies par les voisins ; leurs marques influentes se trouvent dans leurs aliments traditionnels comme le riz Jollof, mais d'autres contributions culturelles se trouvent dans les tenues et vêtements traditionnels, la musique et bien d'autres. Un bon endroit pour voir les Nigérians dans leurs éléments est le dimanche dans les églises où vous les verrez en grande tenue, les participants peuvent s'attendre à un bon moment de danse lorsqu'ils font des offrandes d'argent et ne soyez jamais surpris d'être divertis avec du riz Jollof à la fin de la journée.

La journée indépendante à Waterloo n'a pas déçu car un grand nombre d'entre eux étaient présents dans leurs beaux vêtements, dansant sur la meilleure musique afro-pop en tête des charts du monde entier. L'ambiance conviviale était propice à la danse sur une musique qui vibrait du DJ auquel les gens répondent en se balançant sur leurs sièges ou en tapant du pied. Il y en avait ont dansé autour de la salle pour rencontrer et saluer des amis, prendre des photos et passer généralement un bon moment et de bonne note est le fait que la célébration a été parrainée par certaines entreprises nigérianes de la région; toutes les entreprises, en tant que sponsors ou non, avaient des stands d'où elles ont contacté la

communauté à propos de ce qu'elles faisaient Ce fut une bonne sortie, complétée par des discours des autorités policières qui avaient de belles choses à dire sur la communauté nigériane, ce qui est une chose de grande valeur car elle a donné un bon compte rendu de leur pays aux enfants qui étaient là, suscitant l'intérêt des places dans leur cœur, peut-être que les Nigérians nés au Canada qui ne sont jamais allés dans le pays de naissance de leurs parents pourraient développer un intérêt et une volonté d'y aller un jour. Le caractère unique de tout cela peut être une raison pour laquelle de nombreux Nigérians ne seront peut-être jamais en mesure de couper complètement les liens avec l'Afrique. Félicitations et bonne fête de l'indépendance à tous les Nigérians



## Salon vie active seniors

Suite de la page 10

sainement également. L'événement a également permis aux conférenciers de souligner l'importance des métiers dans la main-d'œuvre et la façon d'utiliser les médias sociaux et la technologie. Il était rempli d'informations utiles que chaque individu doit connaître pour pouvoir progresser et avancer dans le monde d'aujourd'hui. C'était le but de l'événement, aider les personnes qui ont assisté à l'événement à apprendre des informations qui nous rendront plus intelligents et progresseront ensemble en tant que communauté. L'événement s'est terminé avec tout le monde recevant une salade avec du poulet, des tomates et des concombres avec une vinaigrette maison et un smoothie à déguster.

En conclusion, le Salon de la vie active des aînés a permis aux gens de découvrir un goût différent en matière de nutrition qu'il est important pour eux de consommer au quotidien. Nous espérons être en mesure d'influencer positivement la communauté noire à prendre des décisions qui auront un impact positif sur leur vie. Ce qui était important à propos de cet événement, c'est qu'il a été suivi par des personnes âgées qui peuvent provenir d'un autre pays où les plats principaux qu'ils mangent ne sont pas sains ou appartiennent à une génération qui n'a pas fait de l'alimentation saine une priorité. Cela signifie que nous pourrions être les seules personnes à leur enseigner cette information tout au long de leur vie et c'est une énorme responsabilité. Nous espérons qu'avec des événements comme ceux-ci à l'avenir, nous pourrons avoir un impact sur la vie de ceux qui en ont besoin chaque jour.

### Atelier sur le leadership en matière de justice pour les jeunes

Notre Programme de justice pour les jeunes a collaboré avec Windsor Express pour un atelier de basket-ball et de leadership le samedi 16 juillet à midi. L'atelier a eu lieu dans le gymnase et la salle des fêtes du centre WFCU. Environ 25 enfants âgés de 10 à 18 ans ont également participé à l'atelier. Cet événement avait pour but d'enseigner aux jeunes les valeurs de leadership en utilisant le basket-ball comme métaphore pour leur permettre de comprendre plus facilement le concept. Nous sommes convaincus qu'à la fin de l'événement, les jeunes aspireront à être de grands leaders dans leur vie pour réussir.

La journée a commencé avec les enfants qui se sont inscrits pour obtenir leurs capuches et tirer dans le gymnase en attendant que tout le monde se présente. Une fois que nous avons commencé, Dartis, le propriétaire de l'équipe Windsor Express s'est présenté aux enfants et a expliqué le but de l'atelier. Il a expliqué que le leadership est quelque chose qui implique des leaders et des suiveurs, il a dit qu'ils sont tous les deux nécessaires et qu'il faut savoir quand être l'un ou l'autre. Ils ont fait des étirements et des exercices pour s'échauffer et ont participé à une compétition de tir avant d'aller déjeuner. Les enfants et le personnel ont apprécié le riz jollof avec du poulet, des feuilletés et des légumes pour le déjeuner. Par la suite, Dartis a distribué des feuilles avec des termes à apprendre aux enfants, les termes étaient centrés sur le leadership. Il comprenait des termes tels que discipline, responsabilité et initiative. Il leur a fait une présentation illustrant les différents leaders dans le monde et ce qu'ils ont pu accomplir grâce à leur grand leadership. Les enfants ont même pu jouer à des jeux de leadership de basket-ball dans le gymnase pour appliquer ce qu'ils ont appris en classe. Dans l'ensemble, le message a été reçu et trouvé un écho chez les jeunes. Ils ont terminé l'atelier avec 5 contre 5 matchs de basket-ball sur tout le terrain les uns contre les autres et certains des entraîneurs se sont joints pour jouer. Nous avons pris une photo de groupe avec les chandails et avons parlé du cours de compétences de vie qui s'en venait.

En conclusion, l'atelier sur la justice pour les jeunes a été un énorme succès, certains points à retenir étant que les jeunes qui entrent dans leur prochaine année d'école aborderont chaque situation à laquelle ils sont confrontés en pensant comment puis-je être un bon leader ou suiveur ? Avec cet état d'esprit, ils auront un succès garanti dans n'importe quelle entreprise. Ce qui était précieux dans cet événement, c'est qu'il était facile d'impliquer les jeunes dans le basket-ball en raison du plaisir qu'il génère, mais le coupler avec des enseignements sur le leadership le rend percutant dans la vie de la jeune génération et c'est le but ultime. Nous espérons que des événements comme ceux-ci seront des souvenirs vivants auxquels les enfants penseront lorsqu'ils reviendront sur leur vie et se demanderont comment ils ont pu réussir. Si les enfants continuent à participer à ces activités importantes dans la communauté, ils sont sûrs de grandir avec des groupes d'amis positifs et les connaissances nécessaires pour viser la grandeur.

### Événement de la rentrée

Nous avons organisé un événement de rentrée scolaire situé à Jackson Park le samedi 3 septembre 2022 à 13

h. Cet événement a été bien suivi par de nombreuses personnes de la communauté noire de Windsor, y compris des Nigérians et même d'autres que nous avons rencontrés au parc qui nous ont rejoints. Nous avons organisé cet événement pour aider les parents qui s'efforcent d'offrir à leurs enfants les fournitures nécessaires pour exceller à l'école. Nous espérons que cet événement a pu aider les jeunes à avoir accès aux fournitures scolaires tout en économisant de l'argent et en faisant un pique-nique avec des gens qu'ils aiment aussi côtoyer.

Après l'événement, il est prudent de dire que les jeunes noirs de la région de Windsor souhaitent être entourés de leurs pairs et profiter d'activités positives qui leur seront bénéfiques à mesure qu'ils grandissent. Différentes familles se sont présentées à Jackson Park à tout moment de 13 h à 16 h. On leur a servi notre cuisine nigériane, notamment du riz Jollof, du poulet et du Puff Puff, qu'ils ont apprécié avant de revenir prendre des provisions emballées pour eux-mêmes et leurs familles. Les fournitures ont été emballées et séparées pour les jeunes plus âgés et les plus jeunes en raison de la différence des besoins. Une fois que les fournitures et la nourriture ont été distribuées, les plus jeunes qui ont apporté leurs maillots de bain ont joué à la pataugeoire et au gymnase de la jungle tandis que les enfants plus âgés sont allés jouer au basket. D'autres jouaient également aux cartes à la table de pique-nique et discutaient en écoutant de la musique. Ce fut un grand événement qui a réuni la communauté dans un environnement différent de l'habitat et aucune performance ou présentation n'a été nécessaire pour satisfaire le groupe.

En conclusion, ce fut une expérience agréable pour les membres de la communauté de tous âges. Les parents étaient heureux d'économiser de l'argent et de pouvoir aider leurs enfants dans leur éducation en obtenant des fournitures scolaires gratuites, les enfants se sont amusés avec leurs pairs et les jeunes enfants ont pu jouer dans la pataugeoire et sur le gymnase de la jungle une dernière fois avant l'été s'est terminé. Cet événement était différent parce que nous avons permis à ceux qui ont assisté à la liberté de se promener dans le parc et de partir quand ils en ont envie sans avoir de présentation ni de discours formels et il était clair que les participants ont vraiment apprécié de participer à cause de cela. Il a pu les soulager du stress quotidien en ne se concentrant sur aucun objectif en plus de s'amuser.

## Idées de soins personnels qui peuvent guérir votre esprit et votre âme

Vivre une vie saine ne concerne pas seulement ce que vous avez dans votre assiette ou les activités que vous faites au gymnase. Le vrai bien-être se concentre également sur votre santé mentale, sociale et émotionnelle. C'est pourquoi il est tout aussi important de travailler votre muscle de soins personnels que de transpirer en faisant votre activité préférée.

Si vous vous mettez toujours à la fin de votre liste de priorités, en particulier lorsque vous avez une longue liste, cela signifie non seulement que vous vous négligez, mais que vous négligez également tous ceux qui dépendent de vous.

Qui a besoin d'idées de soins personnels ?

Les idées de soins personnels sont idéales pour les personnes qui sont, pour la plupart, en bonne santé mentale. Même si certaines de ces idées de soins personnels fonctionneront pour les personnes souffrant de dépression, d'anxiété ou d'une autre condition, vous n'êtes peut-être pas prêt à mettre en œuvre ces idées si vous êtes malade.

Ces idées sont vitales car la plupart des gens vivent leur vie à un rythme si rapide, en se sur-programmant. Nous pouvons facilement nous épuiser, et une façon d'éviter cela est de prendre soin de soi.

Les activités de soins personnels sont devenues une expression tellement surutilisée. Les gens le disent, mais ne savent pas ce que cela signifie. La plupart du temps, leur idée des activités de soins personnels implique plus d'auto-punition.

Par exemple, l'exercice est une activité de soins

personnels. Mais si vous n'aimez pas courir et que vous forcez à courir comme une « activité de soins personnels », cela n'est plus considéré comme des soins personnels.

Pourquoi les gens échouent-ils souvent à prendre soin d'eux-mêmes ?

Prendre soin de soi n'est pas toujours facile. Beaucoup de gens sont très occupés, ont des emplois stressants ou sont trop occupés avec la technologie pour se créer du temps pour eux-mêmes. Avoir un temps pour moi est la plupart du temps le dernier à l'ordre du jour.

Certaines personnes peuvent parfois se sentir coupables de prendre le temps nécessaire pour prendre soin d'elles-mêmes. Par conséquent, commencer à prendre soin de soi peut être difficile.

Comment prendre soin de soi ?

Heureusement, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous. Vous pouvez également étudier des stratégies de soins personnels, participer à des programmes de soins personnels ou travailler avec un coach ou un thérapeute qui peut vous aider à faire des progrès.

Quelle que soit l'approche que vous décidez d'utiliser, l'objectif est de déterminer quelle méthode d'auto-soins vous convient le mieux, d'apprendre à utiliser cette stratégie et de la mettre en œuvre dans votre vie, afin que vous puissiez augmenter votre bien-être non seulement aujourd'hui, mais pour toujours. Vous trouverez ci-dessous 10 façons de commencer à prendre soin de vous.

1. Intégrer le sommeil à votre routine de soins personnels

Le sommeil peut avoir une grande influence sur la façon dont vous vous sentez physiquement et émotionnellement. Ne pas dormir suffisamment peut même causer des problèmes de santé

majeurs. Mais le stress et d'autres distractions peuvent nuire à votre routine de sommeil.

Vous pouvez intégrer le sommeil à une routine de soins personnels en pensant d'abord à votre routine nocturne.

Buvez-vous ou mangez-vous juste avant d'aller vous



Continue on page 3

## Idées de soins personnels qui peuvent guérir votre esprit et votre âme

Suite de la page 11

coucher ? Si vous le faites, vous devez rester à l'écart du sucre et de la caféine, car ils ont tendance à garder les gens éveillés.

### 2. Faites de l'exercice quotidiennement

La plupart d'entre nous sont conscients que l'exercice est bon pour nous. L'exercice régulier peut vous aider à la fois mentalement et physiquement, améliorer votre humeur et réduire le stress et l'anxiété, sans parler de vous aider à perdre du poids supplémentaire. Il peut être difficile d'aller au gymnase tous les jours, alors essayez de faire d'autres exercices comme le tennis, la marche ou le yoga, qui peuvent facilement s'intégrer à votre emploi du temps. Le plus important est



d'établir une routine qui vous convient le mieux. 3. Utilisez un parfum pour améliorer votre humeur Les huiles essentielles sont des éléments naturels puissants qui peuvent avoir un impact positif sur votre humeur. Ajoutez quelques gouttes dans un diffuseur et asseyez-vous tranquillement pendant quelques minutes

pour profiter du parfum, ou même prenez simplement quelques respirations profondes de la bouteille. Faire cela peut avoir un effet calmant.

### 4. Méditer

La méditation – qui consiste simplement à se concentrer sur le moment présent – présente de nombreux avantages. Même si vous consacrez aussi peu que cinq minutes de méditation de pleine conscience par jour, vous obtiendrez divers résultats positifs sur des conditions telles que l'anxiété, la dépression, le syndrome du côlon irritable et le trouble de stress post-traumatique.

Il existe différents types de méditation, de la méditation de pleine conscience à la méditation de concentration en passant par l'utilisation de mantras, et toutes peuvent conduire à une relaxation profonde. Les méditations guidées, telles que celles effectuées par les applications de méditation, sont un bon point de départ.



### 5. Bien manger

La nourriture que nous consommons peut soit nous garder en bonne santé, soit contribuer à la prise de poids ou à des maladies comme le diabète, mais elle peut aussi garder notre esprit actif et alerte. Consommer les bons aliments peut aider à éviter l'inflammation et la perte de mémoire à court terme, qui peuvent toutes deux avoir des effets à long terme sur le cerveau et le reste du corps. Certains des meilleurs aliments de soins personnels sont les myrtilles, les noix, les légumes à feuilles vertes, les poissons gras et les crucifères.



**Conclusion**  
Que vous décidiez de faire une longue promenade, de prendre un bain chaud ou de regarder un bon film avec vos proches, il est important de prendre le temps de prendre soin de soi. Cherchez des façons de l'intégrer dans la vie quotidienne. Plus vous pouvez consacrer du temps aux soins personnels dans votre emploi du temps, mieux vous serez en mesure de grandir, de profiter de votre vie et de réussir.

## Travail à domicile Conseils pour réussir

Écrit par: Senkat Nden



Dans un monde où la distanciation sociale est devenue la norme, vous vous retrouverez probablement à travailler à domicile. Alors, comment rester productif et se préparer au succès malgré toutes les distractions, comme les animaux domestiques et les enfants ?

Il est naturel de rêver de se prélasser en pyjama, de prendre de longues pauses déjeuner et d'avoir des heures de sommeil prolongées chaque fois que l'idée de travailler à distance vous vient à l'esprit. Mais la réalité du succès lorsque l'on travaille à domicile est complètement différente. Vous devez réaliser que même si le travail à domicile est flexible, il s'agit toujours d'un travail professionnel et doit être traité de cette façon. La frontière entre le milieu de travail et la vie à la maison est mince lorsque vous travaillez à distance. Lorsque cette ligne devient floue, vous deviendrez moins productif lorsque vous travaillez à domicile.

Travail à domicile - Conseils pour réussir Travail à distance est un privilège qui nécessite plus de responsabilités. Si vous ne le faites pas correctement, vous pourriez vous faire virer et avoir des difficultés à trouver un remplaçant. Voici quelques conseils pour réussir à travailler à domicile.

### • Se réveiller tôt

La recherche montre que les gens du matin pourraient être plus productifs car se lever tôt leur donne plus de temps pour se préparer aux activités de la journée. De plus, si vous avez des enfants à la maison, ce sera un bon moment pour faire plus de travail car il n'y a pas de distractions.

### • Ne travaille pas au lit



Un énorme défi quand il s'agit de travailler à distance est le nombre de distractions. Par exemple, si vous travaillez dans votre chambre, un espace normalement destiné à dormir, vous constaterez peut-être une baisse de productivité. Vous devez vous installer dans un espace où vous pouvez rester concentré. Soyez dans un espace où vous vous sentez confortable et ergonomique. Faites ce que vous pouvez pour vous débarrasser des sources de distraction.

### • Ayez une routine matinale

Décider de s'asseoir à son bureau et de commencer à travailler à une heure précise est une chose, proposer une routine qui vous guide dans le fauteuil en est une autre.

Vous devez avoir quelque chose dans votre routine matinale qui montre que vous êtes sur le point de

commencer à travailler. Il peut s'agir de préparer du café et de prendre le temps de le savourer avant de commencer à regarder votre liste de choses à faire. Cela pourrait être de rentrer à la maison après un jogging matinal. Il s'agit peut-être de s'habiller.

### • S'habiller

Travailler à domicile signifie en effet que vous pouvez travailler en pyjama. Mais des études indiquent que cela peut rapidement devenir déprimant. Enfiler un beau jean et un t-shirt propre peut vous mettre dans un état d'esprit différent pour travailler efficacement.

Traitez toujours chaque jour comme si c'était un « vendredi décontracté ». Cela signifie que vous pouvez vous détendre un peu, tout en vous tenant à un niveau vestimentaire qui vous met dans un état productif.



### • Organiser et travailler efficacement

Vous pourriez réussir dans votre domaine, mais si vous ne parvenez pas à organiser votre journée de travail, vous vous exposez à l'échec lorsque vous travaillez à distance. Être organisé signifie plus de devoirs et de responsabilités à venir. Cela augmentera l'efficacité de votre travail.

### • Établissez des règles de base avec votre famille

# Travail à domicile Conseils pour réussir

*Suite de la page 12*

et vos amis

Établissez des règles de base avec des personnes qui sont toujours dans votre espace de travail. Si vous avez des enfants qui rentrent de l'école pendant que vous travaillez encore, vous devez établir des règles claires pour eux sur les choses qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire pendant cette période.

De plus, ce n'est pas parce que vous êtes à la maison et que vous pouvez effectuer d'autres activités telles que laisser entrer des personnes de service ou prendre soin d'animaux de compagnie que les autres membres de la famille doivent supposer que vous ferez toujours ces activités. Si vous prenez tout simplement par défaut parce que vous travaillez maintenant à domicile, vous pouvez vous sentir exploité et votre productivité diminuer.

- Demandez les choses dont vous avez besoin Si vous travaillez pour une organisation qui s'attend à ce que vous travailliez à domicile, demandez l'équipement dont vous avez besoin dès que vous commencez à travailler ou dès que vous réalisez que vous avez besoin de quelque chose.

Vous devez établir des précédents tôt afin de demander ce dont vous avez besoin pour faire votre travail confortablement. Les choses que vous pourriez demander incluent la chaise, l'imprimante, la souris, le moniteur, le clavier, la chaise, le logiciel approprié, etc.

- Socialiser avec des collègues

Certains problèmes courants rencontrés par les employés qui travaillent à domicile incluent la solitude, la déconnexion et l'isolement. Cela est particulièrement vrai pour les extravertis. Les organisations qui ont une culture de travail à distance proposent principalement des méthodes de socialisation. Par exemple, ils peuvent avoir des canaux de discussion permettant aux employés



dists de parler d'intérêts communs, de rencontres et de retraites. Vous devez déterminer le degré d'interaction dont vous avez besoin pour vous sentir connecté et inclus.

- Faites des pauses et détendez-vous Pendant les journées de travail, tous les employés prennent des pauses. Le travail à domicile ne devrait pas être différent. Envisagez de travailler par petites poussées et de créer des moments de



détente entre les deux, ce qui peut être rafraîchissant et vous aider à la fois mentalement et physiquement. Le fait de quitter votre chaise pendant un certain temps à intervalles réguliers peut également vous aider à détendre vos yeux et votre colonne vertébrale.

## En résumé

La plupart des endroits sont désormais verrouillés et, même dans les zones qui ne le sont pas, les employés sont encouragés à rester chez eux. Le travail à domicile est une excellente opportunité. Vous avez plus de liberté avec votre temps et pouvez travailler dans le confort de votre maison. Mais ce n'est pas parce que vous travaillez à la maison que vous pouvez vous détendre et faire des activités imprudentes toute la journée. Vous devez prendre votre travail au sérieux et améliorer vos compétences en communication et en organisation afin de mieux réussir.



## Événements et programmes du NCCEEP en Octobre



### ÉVÉNEMENTS DU NCCEEP

#### SOKONI Mensuel : Windsor

29 Octobre 2022

Réservez la date ! Plus de détails à venir !

Pour plus d'informations sur Sokoni Monthly, envoyez un courriel à [sokonibep@ncceep.com](mailto:sokonibep@ncceep.com).

Suivez-nous sur [Facebook.com/sokoni.bep](https://Facebook.com/sokoni.bep) ou visitez [ncceep.com/bep](http://ncceep.com/bep) pour les mises à jour.

#### SOKONI Mensuel : London

Le 5 Novembre 2022

11 H 00 - 16 H 00

Covent Garden Market | 130 King St, London, Ontario

Rejoignez-nous à London, en Ontario, au Covent Garden Market pour notre Sokoni Monthly !

Mode, musique, nourriture, et bien plus encore !

Pour plus d'informations sur le Sokoni Monthly, envoyez un courriel à [c.rukiza@ncceep.com](mailto:c.rukiza@ncceep.com) ou [sokonibep@ncceep.com](mailto:sokonibep@ncceep.com).

Suivez-nous sur [Facebook.com/sokoni.bep](https://Facebook.com/sokoni.bep) ou visitez [ncceep.com/bep](http://ncceep.com/bep) pour les mises à jour.

### PROGRAMMES DU NCCEEP

#### Cours de Compétences de Vie Avec Youth Justice: Session D'Automne

Tous Les Mercredis du 5 Octobre au 23 Novembre

De 18 H À 20 H

Centre Culturel MacKenzie Hall | 3277, rue Sandwich Ouest, Windsor  
Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour vous impliquer davantage dans la communauté, acquérir de nouvelles compétences et vous préparer à votre avenir. Ouvert aux 12-18 ans. Si tu es intéressé à t'inscrire au programme ou si tu veux en savoir plus, envoie un courriel au gestionnaire du programme de Youth Justice du NCCEEP à l'adresse [youthjustice@ncceep.com](mailto:youthjustice@ncceep.com)

[ceep.com](http://ceep.com) avec comme objet : Cours de Compétences de Vie Avec Youth Justice

Inscrivez-vous sur [ncceep.com/youthjustice](http://ncceep.com/youthjustice).

#### Réunion du Groupe des Hommes

Le 30 Octobre 2022

14 H 30 - 16 H

1356, Chemin Tecumseh Ouest. Windsor

Discutez des questions qui vous importent le plus. Tout le monde sera entendu, et chaque voix compte !

Visitez [ncceep.com/asm](http://ncceep.com/asm) ou envoyez un courriel à [jordansimon82@yahoo.ca](mailto:jordansimon82@yahoo.ca) pour plus d'information.

#### Seniors Social Hour - En ligne

#### Tous les Jeudis

DE 18 H À 20 H

Code ZOOM - 907 740 7772

Joignez-vous à nos rencontres hebdomadaires en ligne du Jeudi pour bricoler, faire de l'exercice, bavarder et plus encore !

Visitez [ncceep.com/nhsp](http://ncceep.com/nhsp) pour plus d'informations.

**POUR LE PLACEMENT D'  
'UNE ANNONCE  
VEUILLEZ APPELER :**

**6477014565**

## Événements Communautaires d'Octobre

### WINDSOR

**Événement :** Salon des carrières : Événement exclusif d'embauche dans le secteur des technologies - Nouveaux billets disponibles

Présenté par : Tech Career Fair  
Date : 12 Octobre

Heure : De 9 H 00 à 12 H 00

Lieu : EN LIGNE (<https://careerscrossroad.com/sign-up?code=TechCareerFair2022>)

Description : Le salon des carrières technologiques vise à aider les entreprises à réaliser leur initiative de diversité et d'inclusion en recrutant des candidats non traditionnels plus diversifiés. Nous organiserons un salon de l'emploi dans le domaine des technologies avec nos partenaires de recrutement issus de start-ups à croissance rapide et de sociétés Fortune 500 dans le domaine des technologies aux États-Unis et au Canada. L'accès sera mis sur l'aide aux entreprises pour qu'elles réalisent leur initiative de diversité et d'inclusion des candidats plus diversifiés dans leur vivier de talents. Les rôles disponibles que nos sociétés d'embauche cherchent à combler sont les suivants : Ingénierie logicielle, gestion de produits, scientifique des données, ingénierie en IA/apprentissage machine, analyse des données, conception UI/UX, marketing et ventes.

**Événement :** Atelier de codage en direct en personne à la galerie ArtSpeak

Présenté par : Conseil des arts de la région de Windsor  
Date : Vendredi 14 Octobre

Heure : De 16 H 30 à 19 H 30

Lieu : Conseil des arts - Windsor et région | 1942, rue Wyandotte East Windsor, ON

Description : Atelier gratuit de codage en direct offert par l'artiste en résidence New Voices de l'ACWR, Alejandro Franco.

**Événement :** MUNCH AFRICA : Une expérience et un concours de tourisme culinaire

Présenté par : Cangro Agric Inc  
Date : Dimanche 23 Octobre

Heure : De 12 H 00 à 21 H 00

Lieu : Fogolar Furlan Windsor Fogolar Furlan Windsor | 1800 North Service Road East Windsor, ON

Description : Munch Africa est un concours alimentaire culturel interactif mettant en vedette des chefs renommés de tout le Canada, originaires de toutes les régions d'Afrique. Cet événement est créé par Cangro Agrifoods, une entreprise d'agriculture durable qui vise à aider les agriculteurs et les consommateurs à devenir des entrepreneurs en cultivant localement des légumes ethniques de manière sûre et durable. Munch Africa est un concours alimentaire interactif de tourisme culturel mettant en vedette des chefs renommés de toute l'Afrique.

**Événement :** Petit-déjeuner du YQG Women Driven Mobility

Présenté par : Alliance WETech  
Date : Le 25 Octobre

Heure : De 8 H 00 à 11 H 00

Lieu : Caesars Windsor | 377 Riverside Drive East Windsor, ON  
Description : Joignez-vous à nous pour un petit-déjeuner de réseautage suivi d'une discussion avec les auteurs de Women Driven Mobility : Rethinking the Way the World Moves.

Contact : [info@wetech-alliance.com](mailto:info@wetech-alliance.com)

**Événement :** Soirée cinéma pour les familles de la WCF

Présenté par : Windsor Christian Fellowship

Date : Lundi 31 Octobre

Heure : 19H00

Lieu : Windsor Christian Fellowship | 4490 7th Concession Windsor, ON

Description : WCF organise une soirée cinéma GRATUITE le 31 Octobre. Nous présenterons Wreck-It Ralph, de Disney. Les portes ouvrent à 18h30. Le film commence à 19h00.  
Contact : (519) 972 5977 | [reception@wcf.ca](mailto:reception@wcf.ca)

### TORONTO

**Événement :** Atelier ouvert de gravure (dans le cadre de la résidence d'artiste : collection d'art populaire mexicain)

Présenté par : Ana Gabriela Lopez C.

Date : Tous les Samedis jusqu'au 10 Décembre

Heure : De 14h à 16h

Lieu : Bibliothèque publique de Toronto - Albert Campbell Branch | 498 Birchmount Road Toronto

Description : Il s'agit d'un atelier ouvert de gravure de 8 semaines, au cours duquel vous créerez une linogravure et l'imprimerez en une journée, dans des styles différents chaque jour. Dans le cadre de ma résidence d'artiste à la bibliothèque publique de Toronto Albert Campbell, j'invite la communauté à venir faire une gravure avec moi, tous les Samedis, nous allons créer une gravure chaque semaine pendant deux heures. Venez préparer à vivre l'expérience de créer un dessin, de graver la linogravure et de l'imprimer le même jour.

**Événement :** Foire d'automne communautaire

Présenté par : Mosaic Home Care et l'église presbytérienne d'Armour Heights

Date : Le Samedi 15 Octobre

Heure : De 13 h à 15 h 30

Lieu : Église presbytérienne Armour Heights | 105, avenue Wilson Toronto

Description : Joignez-vous à Mosaic Home Care et à l'église presbytérienne Armour Heights pour la deuxième foire d'automne communautaire annuelle ! Il y a du plaisir pour tous les âges ! Célébrez la communauté et rassemblez-vous avec toute la famille.  
Contact : [lauren@mosaicomedicare.com](mailto:lauren@mosaicomedicare.com)

**Événement :** Comment l'Europe a sous-développé l'Afrique de Walter Rodney - Panel du 50e anniversaire

Présente par : Centre culturel Blackhurst

Date : Samedi, 15 Octobre

Heure : De 17 h à 18 h 30

Lieu : Centre culturel A Different Booklist | 777-779, rue Bathurst Toronto

Description : Une discussion et une conversation avec les universitaires et activistes Chevy Eugene et David Austin. Animé par Thando Hyman, éducateur et animateur radio. David Austin est l'auteur de You Don't Play with Revolution : The Montreal Lectures of C.L.R. James (2009) et Fear of a Black Nation Race, Sex, and Security in the Sixties Montreal. Il est le lauréat 2014 du prix Casa de las Americas. Il s'intéresse aux travaux de C.L.R. James, Frantz Fanon, Sylvia Wynter, Hannah Arendt, Walter Rodney et Linton Kwesi Johnson en relation avec la politique, la poésie et les mouvements sociaux.

**Événement :** Windows-to-Opportunity (WTO) au centre culturel Blackhurst

Présente par : Centre culturel A Different Booklist

Date : Lundi 17 Octobre

Lieu : Centre culturel A Different Booklist | 779 Bathurst Street Toronto

Description : Le Blackhurst Cultural Centre est une institution de longue date qui célèbre les arts, la culture et les contributions des Afro-Caribéens au Canada. Le Blackhurst Cultural Centre (anciennement A Different Cultural Centre) est un centre d'excellence de longue date qui célèbre les arts, la culture et les contributions des Africains et des Caraïbes à Toronto et dans tout le Canada. Au cours des quatre dernières années, le centre a dirigé le programme Windows-to-Opportunity (WTO), une initiative de mentorat et de développement des compétences d'une durée d'un an destinée à soutenir les jeunes de la région du Grand Toronto. Le programme comprend des mentors et des instructeurs qui produisent et enseignent des ateliers en personnes et virtuels dans les domaines suivants : Infographie et animation, Stand Up Comedy, danse et culture, justice sociale et événements spéciaux, développement d'applications et marketing numérique, photographie numérique et médias. Le programme de cette année débutera pendant la semaine du 17 Octobre 2022. Les jeunes doivent s'inscrire pour participer au programme et peuvent se renseigner sur Eventbrite.ca. Windows-to-Opportunity (WTO) est un programme GRATUIT pour les jeunes de 15 à 24 ans vivant dans la région du Grand Toronto.  
Contact : 416-901-7720 | [info@blackhurstco.org](mailto:info@blackhurstco.org)

**Événement :** Rassemblement de la jeunesse noire : Pour les jeunes Noirs (âgés de 16 à 29 ans)

Présente par : Les 519 programmes pour les nouveaux arrivants au Canada

Date : Mercredi, 26 Octobre

Heure : De 19H00 à 20H00

Lieu : Le centre communautaire 519 - 519, rue Church Toronto

Description : Un forum de discussion gratuit qui vise à donner aux jeunes Noirs (âgés de 16 à 29 ans) les moyens de faire partie d'un processus axé sur la recherche de solutions aux problèmes sociaux.

Contact : [OObi@The519.org](mailto:OObi@The519.org)

**Événement :** Le Sommet des petites entreprises 2022

Présente par : Magazine CanadianSME Business

Date : Le Mercredi 26 Octobre

Heure : 8 H 00 - 18 H 00

Lieu : Palais des congrès du Toronto métropolitain (MTCC) | 255, rue Front Ouest Toronto

Description : L'avènement de la perturbation numérique est inévitable. Les entreprises doivent adopter le changement numérique pour rester en tête de la course. Cela nécessite l'utilisation de nouvelles technologies qui peuvent accroître l'efficacité et l'efficience. Par exemple, l'information en nuage et le big data sont deux domaines qui peuvent en tirer d'énormes avantages. En exploitant les capacités du cloud, les organisations peuvent avoir accès à de grandes quantités de données qui peuvent être utilisées pour prendre des décisions plus éclairées. En outre, l'analyse des big data peut aider les entreprises à identifier des modèles et des tendances cachés. Contact : [sk@canadiansme.ca](mailto:sk@canadiansme.ca) ou [info@canadiansme.ca](mailto:info@canadiansme.ca)

### LONDON

**Événement :** EN PERSONNE - Comment faire une demande de subvention pour la rue principale numérique de 2500 \$.

Présente par : Centre de ressources pour les entreprises d'Elgin

Date : Le Vendredi 14 Octobre

Heure : De 13 h à 14 h 30

Lieu : Centre de ressources pour entreprises d'Elgin | 300, chemin Edgeware Sud St. Thomas

Description : Le Elgin Business Resource Centre est maintenant en mesure d'offrir de l'aide aux entreprises de type brique et mortier par l'entremise du programme Digital Main Street pour aider votre entreprise à faire une demande de subvention de 2 500 \$. La subvention de 2 500 \$ pour la transformation de Digital Main Street vise à aider les petites entreprises de type brick-and-mortar à adopter les technologies numériques. Cet atelier est un atelier gratuit en personne pour les entreprises Brick & Mortar du comté d'Elgin. Apportez votre ordinateur portable car nous allons compléter ensemble les deux premières étapes du processus de subvention.

Contact : Jennifer à [jgrigg@elgincfd.ca](mailto:jgrigg@elgincfd.ca) | appelez le 519-833-7597 poste 323.

**Événement :** Randonnée de collecte de semences aux étangs de Westminster

Présenté par : Centre des étangs de Westminster

Date : 15 Octobre

Heure : De 11 h à 13 h

Lieu : Westminster Ponds Centre / ReForest London | 944 Western Counties Road London

Description : Faites du bénévolat avec nous lors d'une randonnée de collecte de graines et apprenez les fondements de la récolte de graines d'arbres et d'arbustes indigènes ! Apprenez les fondements et l'éthique de la collecte de graines tout en acquérant une expérience pratique sur le terrain. Les graines collectées lors de cet événement seront utilisées pour de futurs projets de naturalisation et joueront un rôle majeur dans les ateliers éducatifs sur tout ce qui concerne les graines. Cet événement est adapté aux familles, alors amenez les enfants pour une soirée de plaisir !

**Événement :** Ramassage de citrouilles du Vieux Sud !

Présenté par : Linds Modrzynski

Date : Dimanche 16 Octobre

Heure : De 13 h à 16 h

Lieu : The Green | 208-226 Worley Road Londres

Description : Venez chercher votre citrouille GRATUITE, profitez de la peinture sur visage et plus encore ! Veillez apporter un article non périsable à donner à la banque alimentaire de London !

**Événement :** Séminaire sur le démarrage d'une petite entreprise

Présente par : Centre des petites entreprises

Date : Le Mardi 19 Octobre

Heure : De 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Childreach | 205, rue Maitland, London

Description : Present & Play est un événement sur inscription seulement qui a lieu le mardi matin et qui vous permet d'accéder à des informations disponibles auprès de professionnels locaux tout en jouant dans notre salle de jeux. L'ABC du sommeil en toute sécurité sera partagé avec les avantages de l'utilisation d'un sac de sommeil. Pour la sécurité à la maison, nous examinerons, à l'aide d'images, les risques courants présents dans les différentes pièces de la maison lorsque votre enfant commence à devenir plus mobile. Un tirage au sort aura lieu pour gagner un sac de couchage gratuit et des kits de sécurité domestique gratuits seront remis à toutes les familles qui en souhaitent un.

**Événement :** Miss Face of Black Beauty London, ON. (Candidates seulement)

Présente par : BLACK COMMUNITY EMPLOYMENT & EMPOWERMENT SERVICES

Date : 29 Octobre

Heure : De 10 h 00 à 22 h 00

Lieu : 247 Adelaide Street South London

Description : Êtes-vous noire et belle ? Êtes-vous la plus belle fille noire de Londres ONTARIO ? Êtes-vous intelligent ? As-tu confiance en toi ?

Pensez-vous avoir tout ce qu'il faut pour devenir la toute première miss

London Ontario beauté noire ? Tu es âgée de 18 à 29 ans ?

Dépêchez-vous de vous procurer vos formulaires. <https://forms.gle/3vn-RkneuQYdk5v18>

Contact : [missfaceblackbeauty@gmail.com](mailto:missfaceblackbeauty@gmail.com) | 226-663-8333

### KITCHENER WATERLOO

**Événement :** Promenade artistique de Frederick

Date : Les Samedi et Dimanche 15 et 16 Octobre

Heure : 10 h le Samedi et 17 h le Dimanche

Lieu : Rue Frederick Rue Frederick Kitchener

Description : Une visite et une vente d'art à pied dans le quartier central de Frederick à Kitchener, en Ontario.  
Contact : [www.frederickkartwalk.org](http://www.frederickkartwalk.org)

**Événement :** Marché aux esprits

Présente par : Homer Watson House & Gallery

Date : Le Samedi 15 Octobre

Heure : De 12 h à 16 h

Lieu : Maison et galerie Homer Watson - 1754, chemin Old Mill, Kitchener

Description : Le Homer Watson Spirit Market se tiendra à l'intérieur et à l'extérieur sur le terrain de la Homer Watson House & Gallery (HWHG). On y trouvera des vendeurs locaux.

**Événement :** Événement "2022 Pumpkin Patch

Présente par : Conseillers immobiliers Compass

Date : Le Dimanche 16 Octobre

Heure : De 9 h 00 à 12 h 00

Lieu : Benjamin Tree Farm | 770 Benjamini Road Waterloo

Description : Plus de 15 000 pieds carrés de ferme pour jouer, y compris un labyrinthe de maïs et une aire de jeux, et plus de 40 vendeurs locaux offrant des articles faits à la main et des décorations saisonnières. Venez visiter notre tente pour des friandise, des boissons chaudes et même du maquillage ! Ramenez chez vous une citrouille pour votre famille ! De plus, ajoutez votre nom au tirage au sort pour gagner une carte-cadeau de 100 \$ à utiliser partout dans la ferme.

**Événement :** Programme jeunesse "Let's Talk

Présente par : Centre multiculturel de Kitchener-Waterloo

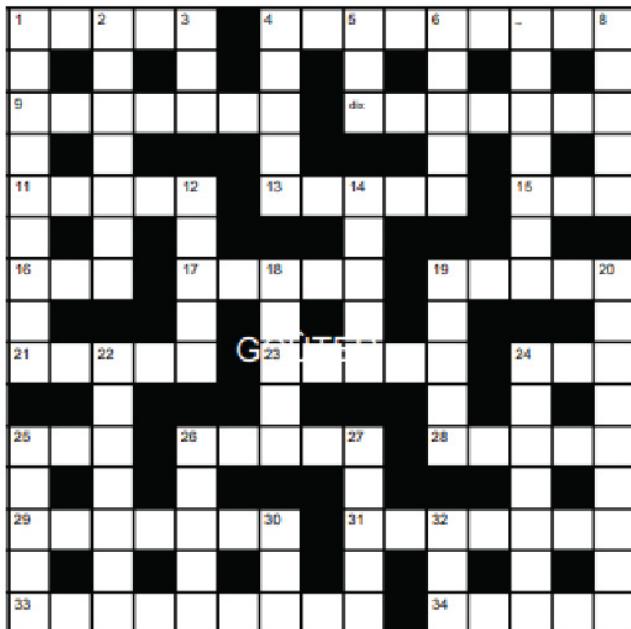
Date : Tous les Mercredis jusqu'au 23 Novembre

Heure : De 17 H 00 à 19 H 00

Lieu : 85, rue Queen Nord Kitchener

Description : Inscrivez-vous à : [bit.ly/LetsTalk2022Fall](http://bit.ly/LetsTalk2022Fall) | Un programme gratuit pour les jeunes nouveaux arrivants de 14 à 21 ans axé sur l'orientation professionnelle. Acquérir des heures de bénévolat, manger, se faire de nouveaux amis, pratiquer l'anglais, entrer en contact avec des mentors de carrière, et plus encore !

## Croix de mots



## Across

- 1 Apporter (5)
- 4 Tête baissée (9)
- 9 Vivre en pleine mer (7)
- 10 Plage, Floride (7)
- 11 Élévation (5)
- 13 "Hourra !" (5)
- 15 Réglage pour TV "Newhart" (3)
- 16 "Rochers" (3)
- 17 Couper en biais (5)
- 19 Comme des yeux (5)
- 21 Point chaud (5)
- 23 Appareil O.Henry (5)
- 24 Observateur "Rue Sésame" (3)
- 25 Elmer, aux insectes (3)
- 26 Athlète Clemson (5)
- 28 Rôle "M\*A\*S\*H" (5)
- 29 Mauvaise chose à empocher (3,4)
- 31 Offre Chef Boyardee (7)
- 33 Aucune idée
- 34 Flash de lumière (5)

## Down

- 1 Aucune idée
- 2 Terres cultivées (7)
- 3 Beldam (3)
- 4 Impatient (5)
- 5 Drivel (3)
- 6 temps (5)
- 7 Instrument en forme d'œuf (7)
- 8 Cri de guerre de "La tique" (5)
- 12 Os de jambe (5)
- 14 "Tu es là?" (5)
- 18 Compétition (5)
- 19 "Je vais le prendre!" diseur (5)
- 20 Élément métallique (9)
- 22 Flou (7)
- 24 Amphibiens à branchies (7)
- 25 maison de campagne russe (5)
- 26 Vêtements de concours de beauté (5)
- 27 N'importe quel "Seinfeld", maintenant (5)
- 30 Accessoire "île fantastique" (3)
- 32 \_\_\_ sortir (se détendre) (3)



## 7TH GEMSTONES

MOS BIJOUX EN CRISTAL VOUS APPORTENT UNE BONNE ÉNERGIE DE GUERISON PAR LES CRISTAUX, DU SOUTIEN, DE LA BEAUTÉ ET PLUS ENCORE.



**JOY HEARING HEALTH CLINIC**

**Enjoy Listening Everyday**

**Joy Hearing Health Clinic**  
Évaluations auditives  
Diagnostics et plus

WINDSOR LASALLE AMHERSTBURG

LUN-VEN 9H30 À 16H30

519-250-9870 joyhearinghealthclinic.com

**EXPO AFRICAIN**

**ART - AFRIK PLUS**  
IMPORTATION ET VENTE D'ART AFRICAIN  
ET DE BEURRE DE KARITÉ

FLORENCE MULERA

416-918-5910  
INFO.ARCAFRIKPLUS@GMAIL.COM

**CROWLEY'S**  
Carpet and Upholstery Cleaning  
Nettoyage de tapis et de meubles rembourrés

(226) 260-8225  
JUSTIN\_CROWLEY@HOTMAIL.COM

1312 RUE DU CHEMIN TECUMSEH EST  
WINDSOR ONT.

**ENDY'S SUPERMARKET**  
PREFER AFRICAIN, VÉGÉTIEN ET FRUITS DE MER

**VR**  
VICTORIA RUBIO  
AGENCE DE CONSEIL

- AGENCEURS TRADUCTEUR
- HIGH-LEVEL EDITORIAL
- EDITORIAL
- COPYWRITER
- WRITER
- TRANSLATOR
- PUBLISHING

• 226 - 246 - 4038  
vrsuccesspath@gmail.com

**DJ OLOMOSÉ**  
DJ SERVICES

CALL | EMAIL  
647-326-6975  
RONKEDOYIN492@YAHOO.COM

**KITCHNER**  
206-C King St. E

**SMK AFRICAN FOODS**

- Achats en magasin
- Ramassage et livraison

226-316-8798  
smkafricanfoods@gmail.com

## RÉPONSES DE MOT CROISÉ

