

From Orchard to Table: Celebrate this Fall at a Community Apple Picking Event

Page 4

AFRICAN PROVERB by Pastor Afolabi

“Only a fool tests the depth of the water with both feet”

MEANING: Some risks are acts of bravery but others are acts of foolishness! Wisdom is knowing the difference between bravery and brainlessness!

Fulfilling Community Needs: Jubilee Food Bank Nourishes Locals

Page 2

Back-2- School Picnic: A Great Start to the School Year



The significance of giving back to the community stands as a cornerstone of numerous community organizations, an embodiment of the boundless potential for goodness within people. It’s an act that not only enriches the lives of those involved but also radiates positivity throughout the community. In this spirit, NCCEEP’s Annual Back-2-School Picnic and School Supply Giveaway takes center stage, illustrating the power of collective action in nurturing the educational journey of our children.

This vibrant event, hosted by the A Sound-Mind program under the NCCEEP umbrella, encapsulates the essence of youthful exuberance and community engagement. Fueled by the generous support from the Ontario government through the Black Youth Action Plan (BYAP) program, A Sound-Mind is a haven for parents, caregivers, and children alike. It embodies innovation, serving as a multifaceted resource hub, offering a plethora of services ranging from counseling and referrals to meditation

Continue on Page 4

Back to School Survival Guide

By Nyanwier, Funmi, and Nneamaka

Education encompasses our school experience and the path towards becoming both a thriving student and a successful individual in the real world. As the new school year looms on the horizon, it’s essential to equip ourselves with some practical strategies to navigate this journey effectively. This article aims to shed light on various aspects of this endeavor, including achieving academic excellence, managing the ebb and flow of grades, striking a harmonious balance between social and personal life, and optimizing your daily routines as a student. Additionally, we’ll explore some invaluable study tips and tricks to help you make the most of your educational journey.

Students always strive to maintain their grades whether it be for personal accomplishments such as making the honor roll, getting

into their college/university of choice or to impress their parents. Although these are valid reasons to get good grades, it can be extremely limiting for their personal development and growth. For example, a student might neglect important parts of their health both physically and mentally in order to accomplish their academic aspirations. Speaking from experience as a university student in one of the most difficult programs, studying can be an extremely stressful and time consuming process and it sometimes leaves little to no time for an appropriate balance between life and school. Students have no choice but to sacrifice personal time to achieve academic related goals such as pursuing a masters, getting a scholarship and other important objectives. This can unfortunately lead to burnout which can hinder students from achieving not only their personal but also academic goals. Students need to realize that it is important to prioritize their personal life and mental health to be a well rounded person overall.

For individuals who don’t inherently find formal education engaging, as the school year progresses, the days may feel repetitive, boring

Continue on Page 2

Work Smarter, Not Harder!

“When Life Gives You Lemons, Make Lemonade”. This fall is a season of new beginnings. Whether that be at school, college, a new job, or moving to a new city, it is important to know that in life, the journey is not always guaranteed to go your way. In a moment in life where things are changing, we must understand and know that we should always be proactive, smart, plan ahead, be prepared, think quick, be innovative, and always looking for solutions. Now with advanced technology and intelligent life hacks, it is easier for people to work smarter and not harder.

Continue on Page 2

FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565

Back to School Survival Guide

By Nyanwier, Funmi, and Nneamaka

Continue from Page 1

and, at their lowest point, downright disheartening. To make the school year “bearable” it is a good idea to join extracurricular activities and join some clubs. Joining extracurricular activities helps build more character and skill that you can inhabit and use successfully in the real world. Joining student council, book club, chess club, board games club, debate, dance, or even sports teams can help with a multitude of skills such as: communication, responsibility, discipline, accountability, initiative, leadership, problem-solving, quick thinking, and teamwork. Traits that can take you very far in the real world.

Students are responsible for learning a large amount of content in a short amount of time which can be daunting for students who do not employ the appropriate studying techniques.

Here are some tips and tricks for staying focused when studying:

1. Plan your day; Make sure to have a set time in the day where you can review your notes. It is beneficial to make it a habit and have a schedule on how you study and review your notes
2. Remember to take a break; Take a short break in the middle of your studying hours, and simplify your study notes. Make sure you are taking the notes in your own words and understand the content.
3. Join a study group; Try to find a group to

study with. Studying with a group helps encourage an interactive environment, test your knowledge with others, and provide an opportunity to quiz each other and boost each other’s confidence.

4. Take initiative; Don’t forget to ask your teachers questions, and remember you can always stay after class and ask your teacher if you are unsure of class content.
5. Work space; When studying, make sure to have a clear workspace free of distractions, whether that be family members, your phone, or food!

In conclusion, always keep in mind that school is a journey shaped by your own efforts and perspective. While it may come with its fair share of stress, it can also be an enjoyable and rewarding experience. By prioritizing relaxation, striving for personal and social achievements, and embracing effective study techniques, the challenges of this phase in life can be significantly lessened. This survival guide is designed to empower anyone feeling nervous or anxious about the approaching school year, offering the tools and insights needed to be well-prepared, relaxed, and open to the countless opportunities that school can bring to one’s life. Embrace the journey ahead with confidence and enthusiasm, for it holds the potential to shape your future in remarkable ways.

Fulfilling Community Needs: Jubilee Food Bank Nourishes Locals

Food insecurity is defined as the “lack of nutritious food in sufficient quantities to maintain good health”. It is a common phenomenon that people go through especially vulnerable populations such as college students, immigrants and low-income families. One of NCCEEP initiatives, the Jubilee Food Bank stands as a pivotal project. Functioning as an African food bank, its purpose lies in supplying nutritious and culturally tailored grocery items to address food insecurity within the Windsor-Essex Community.

However, the Jubilee Food Bank not only serves Africans but also the community in general. As immigrants, the food in Canada might not be as stimulating as the food they grew up with hence why it is important for food banks to cater to the needs of not only the most predominant race but also other ethnic groups and cultures. Jubilee Food Bank is the only food bank in the Windsor Essex Community to provide a diverse variety of ethnic foods.

As children, having access to nutritional foods is crucial to development, learning in school, productivity and mental health. Some of the foods provided by the Jubilee Food Bank include rice, cassava flakes (garri), melon (egusi), ginger, garlic, onions, chicken and more. There are several pick up days at 3170 Walker Rd where registered members of the community can be provided with food and groceries. Click on the following link for more

Continue on Page 4

Work Smarter, Not Harder!

Here are some life hacks today that you can use in your everyday life to help with challenges, efficiency, and convenience. Having a great deal of life hacks in your pocket can help make life a bit easier and a bit more bearable.

Life Hacks for Cooking

- Preserving Herbs: If you want to preserve



some herbs, put them in water and in the freezer.

- Boiling Liquid Spills: To prevent the boiling

liquid from spilling, put a wooden spoon over the pot.

- Faucet Space: If the water from your faucet falls too close to the back of the sink, and it makes it difficult for you to wash your hands, cut a plastic bottle horizontally in half. Use the bottom half of the bottle and cut a hole in it. Put the hole through the neck of the faucet. This will make the water fall further away from the back of the sink, creating more space for you to wash your hands.

Life Hacks for Travelling

Here are some great tips from Headout Blog about traveling life



- Rechargeable Batteries: Put your rechargeable batteries in the fridge. Most rechargeable

batteries retain 90% of their full charge when kept in cold temperatures.

- Packing Luggage: Roll your clothes when packing luggage. This helps create more space in your luggage and keeps your clothes wrinkle free.
- Maintaining Safe Belongings: Mark luggage as fragile even if there is nothing fragile inside. This ensures that your luggage will be safely taken care of.
- Passport Backup: Always have a digital scan or picture of your passport just in case of unfortunate events of theft.

Life Hacks for Cleaning

- Clogged Faucet: Use vinegar to unclog faucet heads. Place and tie a bag full of vinegar onto the faucet head. Let it sit for a few minutes



Continue on Page 4

Community Snapshots

Hamilton Sokoni Pop-Up Market, Aug. 19th, 2023



A Sound Mind Back-2-School and School Supply Giveaway September 2, 2023



Back-2- School Picnic: A Great Start to the School Year

Continue from Page 1

sessions, elder's intervention, support groups, self-help programs, and collaborative initiatives. Importantly, it's a sanctuary where no one is turned away, fostering a sense of inclusivity that echoes the community's unity.

Jackson Park, in Windsor, Ontario has long been a playground of boundless opportunities for the young and the young at heart and been the site of the annual Back-2-School Picnic. At its heart, this event serves a profound purpose: preparing our children for the upcoming school year. It eases the burden on parents, helping to alleviate the stress that can accompany the back to school rush. By providing essential school supplies like notebooks, coloring pencils, binders, pencils, pens, and markers, this event ensures that no child starts the academic year at a disadvantage.

The enthusiasm and participation of the community make each year's event a resounding success, and the 2023 edition was no exception.

Smiles abounded, spirits soared, and memories were made. This annual tradition is a testament to the belief that when we come together as a community, we have the power to uplift and empower the next generation, nurturing a brighter future for all. In the end, it's not



just about school supplies; it's about giving our children the tools they need to dream, learn, and grow, while fostering a sense of togetherness that truly defines the essence of community spirit.

From Orchard to Table: Celebrate this Fall at a Community Apple Picking Event



As a non-profit organization, the Nigerian Canadians for Cultural Educational and Economic Progress (NCCEEP) plans a variety of events for the benefit of the community. One of the events is the Apple Picking event which is when members under NCCEEP come out with their families and friends to pick apples. It is a yearly event and takes place at the Wagner Orchard.

This event is part of NCCEEP's A Sound Mind Program, which is funded by the Ontario Government through the Black Youth Action Plan. This initiative aims to offer creative assistance to black families across various aspects, encompassing counseling, referrals,

mediation services, and more. Additionally, the program features engaging activities and events for parents, caregivers, and youth, resulting in enjoyable experiences for the entire family. The yearly Apple Picking event is another avenue through which the project nurtures families, fostering opportunities for shared quality time and temporary respite from everyday pressures.

Last year's event brought the community together at the orchard, where everyone gathered with bags and baskets to pick apples and enjoy nature. It was a wonderful way to create a sense of community and connections among people. People of all ages, including kids, joined in the apple-picking fun. Beyond apple picking, there were wagon rides, socializing, and savoring freshly made pies and desserts from local ingredients. The next event is just around the corner in October, featuring these activities and more.

Encourage your friends and families to attend this upcoming event to pick fresh apples, spend quality time with people and enjoy desserts. The event will be located at Wagner Orchard 1222 Lakeshore Rd 103, Lakeshore, on Saturday, October 14th from 11-3pm.

as a non-profit entity, NCCEEP derives its sustenance from grants and contributions provided by community collaborators and organizations. These crucial contributions empower NCCEEP to reciprocate its commitment to the community through projects like the Jubilee Food Bank. The ongoing triumph of the food bank is attributable to the collaborative efforts of the Red Cross, the Government of Canada, community backing, fundraising endeavors, and generous donations.

Fulfilling Community Needs: NCCEEP's Jubilee Food Bank Nourishes Locals

Continue from Page 2

information on Jubilee Food Bank <https://ncceep.com/jubilee-foods/>.

The NCCEEP website serves as a comprehensive resource hub for obtaining further insights into all the initiatives it offers, including the Jubilee Food Bank. Operating

Work Smarter, Not Harder!

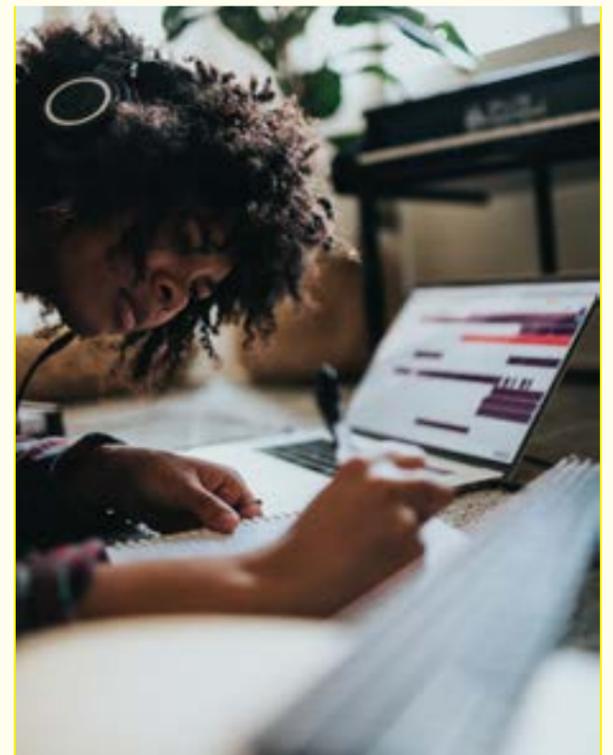
Continue from Page 2

and then run the water until clear.

- Garbage Odor: Soak some cotton balls in essential oils and place it underneath the liner in the trash. This will help to get rid of the smell and odor of the trash.
- D.I.Y Sponge: Grab a grocery store mesh produce bag, like the one that lemons come in. Roll the mesh into a ball and use it to sponge and scrap off dirt from pots and pans.

Life Hacks for Studying

- Explain subjects and notes to someone in order for you to make sure you fully understand your notes and what you are learning
- To get rid of procrastination, set a timer for



5 minutes. For 5 minutes you will try to focus as hard as possible. While being completely focused, this will help you forget about any distractions and feel motivated to continue.

- Say your notes out loud and start to test yourself. This helps you read over any mistakes and information in your notes.
- Revisit notes every so often and review them by highlighting the notes in different colors. This helps with being organized and clear memorization.
- Have short study sessions to create a healthy study pattern. Have 25-minute study sessions and 15-minute breaks. This is way more effective and beneficial than long study sessions. Long study sessions cause you to wander and not retain as much information as you would in short study sessions.

For more great life hacks visit these websites. https://avocadoposts.com/8-daily-life-hacks-worth-trying/?gclid=Cj0KCQjwoK2mBhDzARIsADGbjjerIdOsp9smBVj2x9P3mL96bv2yUdhbE241Tj_BAPe8QbpLY2Aba2akaAmb-DEALw_wcB
<https://www.thekitchn.com/kitchen-cleaning-hacks-264886>
<https://www.headout.com/blog/ultimate-travel-hacks/>
<https://www.murdoch.edu.au/news/articles/exam-revision-hacks>

September NCCEEP Events & Programming

NCCEEP EVENTS

Windsor Sokoni X DWFM

Date: Every Saturday from April 1st - October 28th

Time: 9:00 AM - 2:00 PM

Location: Pelissier Street between Wyandotte Street and Park Street, including Maiden Lane West.

Hamilton Sokoni

Date: September 16th, 2023

Time: 8:30 AM to 3:30 PM

Location: Hamilton Farmers' Market | 35 York Blvd, Hamilton, ON L8R 3K1

Toronto Sokoni

Date: Sunday, September 17th, 2023

Time: 12:00 PM - 5:00 PM

Location: Stackt Market | 28 Bathurst St, Toronto, ON M5V 0C6

NCCEEP PROGRAMS

A Sound Mind: Omoluabi Youth Club

Every Friday

4:00 PM – 6:00 PM

1356 Tecumseh Road West, Windsor, ON

We are providing a platform to transform the trajectory of our youths by building the correct behaviours and values necessary to prepare them for the challenges of work and life! And we are excited to be able to contribute to the future today. This club meets Fridays at the BCCEEP Centre 1356 Tecumseh Rd West with virtual attendance available. If you have any questions, you can email asoundmind@ncceep.com

September Community Events

Windsor/Detroit

11/SEP

2nd Annual Black and White Challenge

Mon, Sep 11–Sun, Sep 17

Walkerville Artists Collective, 1295 Ottawa St, Windsor, ON

Our 2nd annual Black and White Challenge is happening **Sept 11 to Sept 17, 2023**.

Community Artists wishing to participate may register online on our website. Link in the comments below. Pictured above, the winner of the 2022 Black and White Challenge popular vote: "Indecent Exposure" by Debbie Kay.

14/SEP

Bush

Thu, Sep 14–Fri, Sep 15

The Colosseum at Caesars Windsor, 377 Riverside Dr E, Windsor, ON

GRAMMY Nominated Bush Comes to Rock The Colosseum on Thursday, **September 14**

The iconic and hard-hitting Bush takes The Colosseum stage on Thursday, September 14 at 8pm.

For three decades, Bush has enjoyed a perennial presence in the rock music scene. The band came roaring out of the gate with back-to-back smash albums, including the six-time Platinum Sixteen Stone and the triple-Platinum Razorblade Suitcase in the '90s.

30/SEP

3rd Annual Detroit Black College

Expo-FREE

Sat, 10:00 a.m.–4:00 p.m.

Huntington Place, 1 Washington Blvd Detroit, MI, United States

Get ready for the Detroit Black College Expo on September 30th, 2023 at 2 PM,

where you can connect with HBCUs & other colleges Get Accepted

London

3/SEP

LONDON CAREER FAIR & TRAINING EXPO - SEPTEMBER 21ST, 2023

Thu, Sep 21, 2023 1:00 PM - 4:00 PM EDT
RBC Place London 300 York Street London, ON N6B 1P8

Connect with specialists in employment, career development, training, and education. Open to the public (students, professional adults, Canadian citizens, permanent residents, landed immigrants, and newcomers), the London Career Fair Welcomes Hiring Companies, Government, Employment Services, colleges, and universities across Ontario Area.

8/SEP

Airshow London 2023

Fri, 4:00–11:00 p.m.

London International Airport, 10 Seabrook Way
London, ON

Toronto

9 SEP

Being Black on King Walking Tour

Sat, 3:00–4:30 p.m.

Inglennook Community School, 19 Sackville St Toronto, ON

Discover the Black history that spans King Street East: from the first Underground Railroad site excavated in Canada, to one of Toronto's first soul food restaurants whose name, design and atmosphere surfaced the history of slavery in the US and Canada, while also celebrating the community

leaders who risked everything to ensure freedom.

21 SEP

NATION BUILDERS & CARA EVENT AUDITORIUM

5145 Steeles Avenue West Unit D800 Toronto, ON M9L 1R5

Thu, Sep 21, 2023 4:00 PM - Sat, Sep 23, 2023 7:00 PM EDT

Do you have a business idea but don't know how to get started? Or do you have a startup that you'd like to expand? Then we have a fantastic opportunity for you: the African Youth Entrepreneurship Workshop 2023 in Toronto, Canada! Learn how to select the best business model, write a business plan, find funding for your business, and much more! We will introduce you to modern theories and practices, as well as assist you in developing your skills to become a successful entrepreneur!

Kitchener

SUN

17/SEP

September 17 @ 11:30 am

Historic St. Jacobs Walking Tour

This town has made a big name for itself, and the story is best told through intriguing local tales.

FOR ADVERT PLACEMENT

KINDLY CALL:

6477014565

Word Search



Homework

Backpack

Classes

Studying

Future

Quizzes

Academic

Goals

Library

SUGAR PLUM SCRUBS

One Jar, Unlimited Possibilities.
 Self-Care doesn't have to be out of reach. Get the massage, aromatherapy and smooth hydrated skin, delivered straight to your doorstep.

@sugarplumscrubs
 www.sugarplumscrubs.ca
 SugarPlumScrubs

• CULTURAL PROGRAMS
 • PERFORMING ARTS
 • NEWCOMERS
 • SENIORS AND YOUTH

PAMOJA INITIATIVE

CALL & EMAIL
 IRENE KYOMPAIRE
 647-447-7611
 PAMOJAINITIATIVE@GMAIL.COM

Toronto
 Friday | Saturday

FE REAL MON

SE VEND CHEZ:

- STELLY'S CUISINE & CATERING
425 TECUMSEH RD. WEST, WINDSOR
- ROTI BOWL & SOUL
359 OUELLETTE AVE, WINDSOR
- SUNSHINE GROCERS INC.
2825 LAUZON PKWY UNIT 23A, WINDSOR

BEARD SAUCE

NATURAL INGREDIENTS. THICKER BEARD.

@beardsauce.co
 www.beardsauce.co
 Beard Sauce Co.

Tellshia Hurst
MIND BODY SPIRIT

Join our Beginners Chakra Workshop

PRIVATE CLASSES
 12 SESSIONS/MONTH
 2-MONTH COMMITMENT
 IN-HOME SESSIONS AVAILABLE

FOR MORE INFO CALL 519-990-4349

VR
 SUCCESS SERVICES

VICTORIA RUBIO CONSULTING AGENCY

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

226 - 246 - 4038
 vrsuccesspath@gmail.com

FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565

greatway FINANCIAL

Ololade Oduntan
 INDEPENDENT ADVISOR
 "Specializing in Insured Retirement Plans"

Would you like to save more money? Ask me how.

Ololade Oduntan is Financial Advisor located in Windsor, ON, and provides services such as insurance protection, retirement income strategies, educational plans and business opportunities.

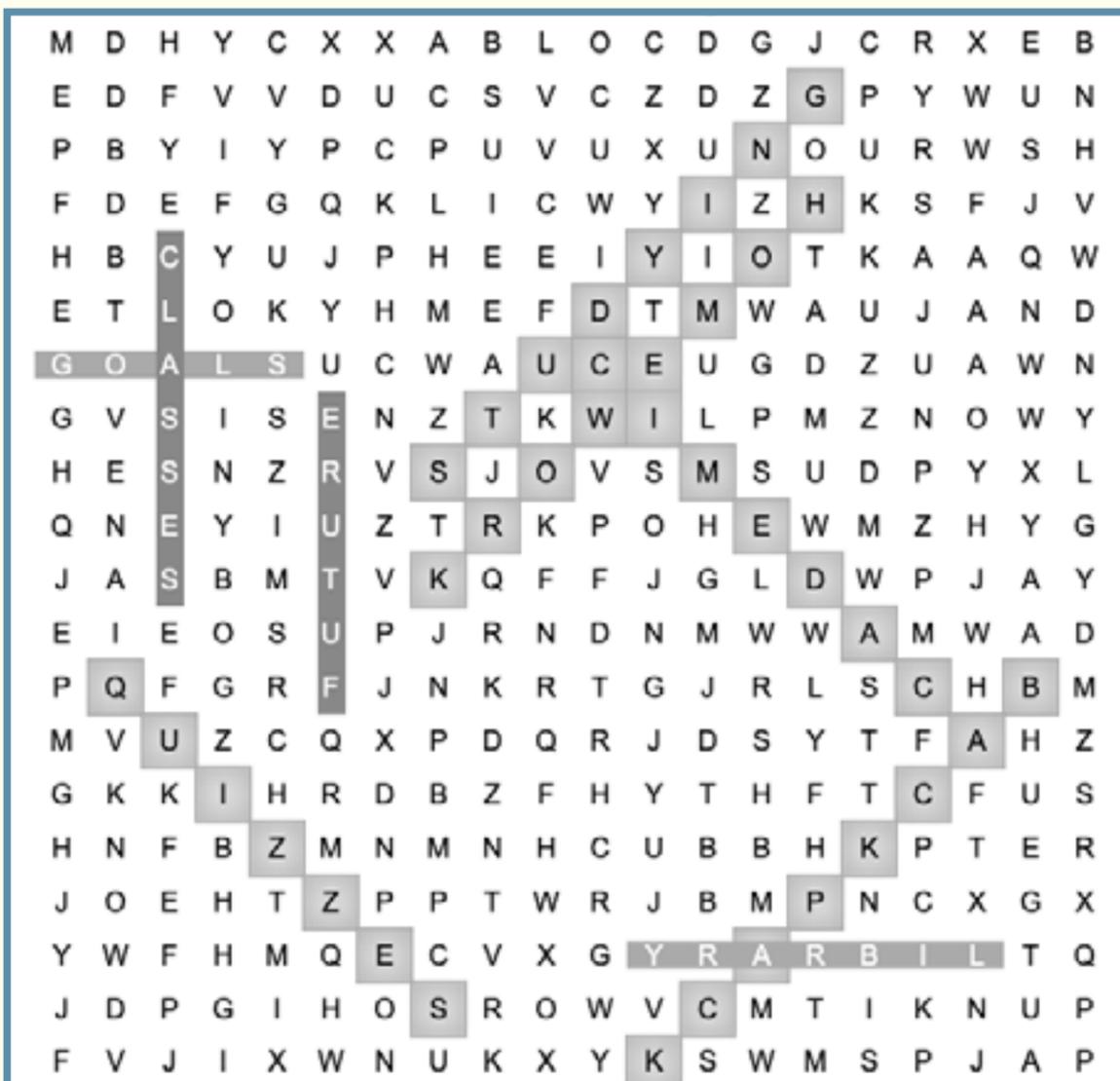
Cell: 306-621-23331 Office: 416-630-1200
 ololade.oduntan@greatwayfinancial.ca • www.greatwayfinancial.com

JOY HEARING HEALTH CLINIC

132-2462 HOWARD AVENUE
 WINDSOR, ONTARIO N8X 3V6
 (519) 250-9870
 JOYHEARINGHEALTHCLINIC.COM
 THREE CONVENIENT LOCATIONS!



Word Search Answers



Homework

Backpack

Classes

Studying

Future

Quizzes

Academic

Goals

Library

Du verger à la table: célébrez cet automne lors d'un évènement communautaire de cueillette de pommes

Page 11

PROVERBE AFRICAIN Par Pasteur Afolabi

"Seul un imbécile détermine la profondeur de l'eau avec ses deux pieds"

SIGNIFICATION: Certains risques sont des actes de bravoure mais d'autres sont des actes de folie ! La sagesse, c'est savoir distinguer entre le courage et l'insensé !

Répondre aux besoins de la communauté : La banque alimentaire Jubilee nourrit les habitants

Page 9

Pique-nique de rentrée: une belle rentrée scolaire



L'importance de redonner à la communauté est une pierre angulaire pour de nombreuses organisations communautaires, une incarnation du pouvoir illimité qu'a la bonté enfouie dans plusieurs personnes. C'est un acte qui non seulement enrichit la vie des personnes concernées, mais qui irradie également, émettant le positivisme dans toute la communauté. C'est dans cet esprit que le pique-nique annuel de rentrée et la distribution de fournitures scolaires du NCCEEP occupent le devant de la scène, illustrant le pouvoir de l'action collective dans l'éducation de nos enfants.

Cet événement dynamique, organisé par le programme A Sound-Mind sous l'égide du NCCEEP, incarne l'essence de l'exubérance juvénile et de l'engagement communautaire. Alimenté par le généreux soutien du gouvernement de l'Ontario dans le cadre du programme Black Youth Action Plan (BYAP), A Sound-Mind est un havre de paix pour les parents, les soignants et les enfants. Il incarne l'innovation, servant de centre de ressources à multiples facettes, offrant une pléthore de services allant du conseil et de l'orientation aux séances de méditation, à l'intervention auprès

[Continuer à la page 11](#)

Guide de survie pour la rentrée scolaire

Par Nyanwier, Funmi, and Nneamaka

L'éducation englobe l'expérience scolaire et le chemin à parcourir pour devenir à la fois un élève épanoui et un individu performant dans le monde réel. Alors que la nouvelle année scolaire se profile à l'horizon, il est essentiel de se doter de stratégies pratiques pour naviguer efficacement. Cet article vise à mettre en lumière divers aspects de cette entreprise, notamment l'atteinte de l'excellence académique, la gestion des fluctuations des notes, l'équilibre harmonieux entre la vie sociale et personnelle et l'optimisation des routines quotidiennes en tant qu'étudiant. En outre, nous explorerons quelques conseils et astuces d'étude inestimables pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre parcours éducatif.

Les étudiants s'efforcent toujours de maintenir leurs notes, que ce soit pour des raisons personnelles telles que l'inscription au tableau

d'honneur, l'admission dans l'établissement ou l'université de leur choix ou pour impressionner leurs parents. Bien qu'il s'agisse de raisons valables pour obtenir de bonnes notes, cela peut s'avérer extrêmement limitatif pour leur développement et leur épanouissement personnels. Par exemple, un étudiant peut négliger des aspects importants de sa santé physique et mentale afin de réaliser ses aspirations académiques. D'après mon expérience d'étudiant universitaire dans l'un des programmes les plus difficiles, les études peuvent être un processus extrêmement stressant et chronophage, qui ne laisse parfois que peu ou pas de temps pour trouver un juste équilibre entre la vie et l'école. Les étudiants n'ont pas d'autre choix que de sacrifier leur temps personnel pour atteindre des objectifs académiques tels que la poursuite d'un master, l'obtention d'une bourse et d'autres objectifs importants. Cela peut malheureusement conduire à un épuisement professionnel qui peut empêcher les étudiants d'atteindre non seulement leurs objectifs personnels mais aussi leurs objectifs académiques. Les étudiants doivent comprendre qu'il est important de donner la priorité à leur vie personnelle et à leur santé mentale pour être une personne bien équilibrée.

Pour les personnes qui ne trouvent pas l'éduca-

[Continuer à la page 9](#)

Travaillez plus intelligemment, pas plus durement !

Quand la vie vous donne des citrons, faites de la limonade". Cet automne est la saison des nouveaux départs. Que ce soit à l'école, à l'université, dans un nouvel emploi ou dans une nouvelle ville, il est important de savoir que dans la vie, le chemin n'est pas toujours garanti. À un moment de la vie où les choses changent, nous devons comprendre et savoir que nous devons toujours être proactifs, intelligents, planifier à l'avance, être préparés, penser rapidement, être innovants et toujours chercher des solutions. Aujourd'hui, grâce aux

[Continuer à la page 9](#)

POUR LE PLACEMENT D
'UNE ANNONCE
VEUILLEZ APPELER :
6477014565

Guide de survie pour la rentrée scolaire

Par Nyanwier, Funmi, and Nneamaka

Suite de la Page 8

tion formelle attrayante par nature, au fur et à mesure que l'année scolaire avance, les journées peuvent sembler répétitives, ennuyeuses et, à leur point le plus bas, carrément décourageantes. Pour rendre l'année scolaire "supportable", il est bon de participer à des activités extrascolaires et d'adhérer à des clubs. S'inscrire à des activités extrascolaires permet de se forger un caractère et des compétences que l'on peut habiter et utiliser avec succès dans le monde réel. S'inscrire à un conseil étudiant, à un club de lecture, à un club d'échecs, à un club de jeux de société, à un débat, à une équipe de danse ou même à une équipe sportive permet d'acquérir une multitude de compétences telles que la communication, la responsabilité, la discipline, l'esprit d'initiative, le leadership, la résolution de problèmes, la vivacité d'esprit et le travail d'équipe. Des qualités qui peuvent vous mener très loin dans le monde réel.

Les étudiants doivent apprendre une grande quantité de contenu en peu de temps, ce qui peut être décourageant pour les étudiants qui n'utilisent pas les techniques d'étude appropriées.

Voici quelques conseils et astuces pour rester concentré lorsque vous étudiez :

Planifiez votre journée ; assurez-vous d'avoir un moment fixe dans la journée où vous pouvez réviser vos notes. Il est utile d'en faire une habitude et d'établir un calendrier pour étudier et réviser vos notes.

N'oubliez pas de prendre une pause ; faites une petite pause au milieu de vos heures d'étude et simplifiez vos notes. Assurez-vous que vous prenez vos notes avec vos propres mots et que vous en comprenez le contenu.

Rejoignez un groupe d'étude ; Essayez de trouver un groupe avec lequel étudier. L'étude en groupe favorise un environnement interactif, permet de tester ses connaissances avec d'autres, et donne l'occasion de s'interroger mutuellement et de renforcer la confiance de chacun.

Prenez des initiatives ; n'oubliez pas de poser des questions à vos professeurs et rappelez-vous que vous pouvez toujours rester après la classe et demander à votre professeur si vous n'êtes pas sûr du contenu du cours.

Espace de travail : lorsque vous étudiez, assurez-vous d'avoir un espace de travail dégagé, sans distractions, qu'il s'agisse de membres de votre famille, de votre téléphone ou de nourriture !

Pour conclure, gardez toujours à l'esprit que l'école est un voyage façonné par vos propres efforts et votre propre perspective. Bien qu'elle comporte sa part de stress, elle peut aussi être une expérience agréable et gratifiante. En privilégiant la détente, en s'efforçant d'obtenir des résultats personnels et sociaux et en adoptant des techniques d'étude efficaces, il est possible d'atténuer considérablement les difficultés de cette phase de la vie. Ce guide de survie est conçu pour aider toute personne qui se sent nerveuse ou anxieuse à l'approche de l'année scolaire. Il offre les outils et les conseils nécessaires pour être bien préparé, détendu et ouvert aux innombrables opportunités que l'école peut apporter à la vie. Embrassez le voyage qui vous attend avec confiance et enthousiasme, car il a le potentiel de façonner votre avenir de façon remarquable.

Répondre aux besoins de la communauté : La banque alimentaire Jubilee nourrit les habitants

L'insécurité alimentaire est définie comme le "manque d'aliments nutritifs en quantité suffisante pour rester en bonne santé". Il s'agit d'un phénomène courant, qui touche surtout les populations vulnérables telles que les étudiants, les immigrants et les familles à faibles revenus. L'une des initiatives du NCCEEP, la banque alimentaire Jubilee, est un projet central. Fonctionnant comme une banque alimentaire africaine, son objectif est de fournir des produits alimentaires nutritifs et culturellement adaptés afin de remédier à l'insécurité alimentaire au sein de la communauté de Windsor-Essex.

Cependant, la banque alimentaire Jubilee ne sert pas seulement les Africains, mais aussi la communauté en général. En tant qu'immigrés, la nourriture au Canada peut ne pas être aussi stimulante que celle avec laquelle ils ont grandi, d'où l'importance pour les banques alimentaires de répondre aux besoins non seulement de la race prédominante, mais aussi d'autres groupes ethniques et d'autres cultures. La banque alimentaire Jubilee est la seule banque alimentaire de la communauté Windsor Essex à fournir une variété d'aliments ethniques.

En tant qu'enfants, l'accès à des aliments nutritifs est crucial pour le développement, l'apprentissage à l'école, la productivité et la santé mentale. La Jubilee Food Bank fournit notamment du riz, des flocons de manioc (garri), du melon (egusi), du gingembre, de l'ail, des oignons, du poulet et bien d'autres choses encore. Il y a plusieurs jours de ramassage au 3170 Walker Rd où les membres inscrits de la communauté peuvent recevoir de la nourriture et des produits d'épicerie. Cliquez sur le lien suivant pour plus d'informations sur Jubilee Food Bank

Continuer à la page 11

Travaillez plus intelligemment, pas plus durement !

technologies de pointe et aux astuces de vie intelligentes, il est plus facile de travailler plus intelligemment et non plus durement.

Voici quelques astuces de vie que vous pouvez utiliser dans votre vie de tous les jours pour relever des défis, gagner en efficacité et en commodité. Le fait d'avoir un grand nombre d'astuces dans votre poche peut vous aider à

Trucs et astuces pour la cuisine

- Conserver les herbes : Si vous souhaitez conserver des herbes, mettez-les dans de l'eau et au congélateur.

- Déversements de liquide en ébullition : Pour éviter que le liquide bouillant ne se répande, placez une cuillère en bois au-dessus de la casserole.

- Espace du robinet : Si l'eau du robinet tombe trop près de l'arrière de l'évier et qu'il vous est difficile de vous laver les mains, coupez une bouteille en plastique en deux à l'horizontale. Utilisez la moitié inférieure de la bouteille et faites-y un trou. Faites passer le trou par le



goulot du robinet. L'eau tombera ainsi plus loin de l'arrière de l'évier, ce qui vous donnera plus d'espace pour vous laver les mains.

Conseils de vie en voyage

Voici quelques conseils de Headout Blog sur la vie en voyage

- Piles rechargeables : Mettez vos piles rechargeables au réfrigérateur. La plupart des piles rechargeables conservent 90 % de leur charge totale lorsqu'elles sont conservées à des températures froides.

- Préparer les bagages : Roulez vos vêtements lorsque vous faites vos bagages. Cela permet de gagner de la place dans vos bagages et de ne pas froisser vos vêtements.

- Préserver la sécurité des biens : Marquez vos bagages comme fragiles même s'ils ne contiennent rien de fragile. Cela permet de s'assurer que vos bagages seront pris en charge en toute sécurité.



Continuer à la page 11



rendre la vie un peu plus facile et un peu plus supportable.

Instantané de la Communauté

Marché éphémère Hamilton Sokoni, 19 août 2023



Un cadeau de rentrée scolaire et de fournitures scolaires sain d'esprit,
le 2 septembre 2023



Pique-nique de rentrée: une belle rentrée scolaire

Suite de la Page 8

des personnes âgées, aux groupes de soutien, aux programmes d'entraide et aux initiatives de collaboration. Plus important encore, c'est un sanctuaire où personne n'est refoulé, ce qui favorise un sentiment d'inclusion qui fait écho à l'unité de la communauté.

Le parc Jackson, à Windsor, en Ontario, est depuis longtemps un terrain de jeu aux possibilités illimitées pour les jeunes et les jeunes de cœur, et le site du pique-nique annuel de la rentrée scolaire. Au fond, cet événement a une fonction essentielle : préparer nos enfants à l'année scolaire qui commence. Il allège le fardeau des parents et contribue à réduire le stress qui peut accompagner la course à la rentrée scolaire. En fournissant des fournitures scolaires essentielles telles que des cahiers, des crayons de couleur, des classeurs, des crayons, des stylos et des marqueurs, cet événement permet de s'assurer qu'aucun enfant ne commence l'année scolaire dans une situation désavantageuse.

L'enthousiasme et la participation de la communauté font de chaque édition un succès retentissant, et l'édition 2023 n'a pas fait exception à la règle.

Les sourires ont abondé, les esprits se sont envolés et des souvenirs ont été créés. Cette tradition annuelle témoigne de la conviction que lorsque nous nous rassemblons en tant que communauté, nous avons le pouvoir d'élever et de responsabiliser la prochaine génération, en favorisant un avenir meilleur pour tous. En fin de compte, il



ne s'agit pas seulement de fournitures scolaires ; il s'agit de donner à nos enfants les outils dont ils ont besoin pour rêver, apprendre et grandir, tout en favorisant un sentiment d'unité qui définit véritablement l'essence de l'esprit communautaire.

Du verger à la table: célébrez cet automne lors d'un événement communautaire de cueillette de pommes



En tant qu'organisation à but non lucratif, les Canadiens nigériens pour le progrès culturel, éducatif et économique (NCCEEP) organisent divers événements au profit de la communauté. L'un de ces événements est la cueillette des pommes, au cours de laquelle les membres de NCCEEP sortent avec leurs familles et leurs amis pour cueillir des pommes. Il s'agit d'un événement annuel qui se déroule au Verger Wagner.

Cet événement s'inscrit dans le cadre du programme A Sound Mind du NCCEEP, financé par le gouvernement de l'Ontario par le biais du Black Youth Action Plan (plan d'action pour la jeunesse noire). Cette initiative vise à offrir une assistance créative aux familles noires sous divers aspects, notamment en matière de conseils, d'orientation,

de services de médiation, etc. En outre, le programme propose des activités et des événements attrayants pour les parents, les soignants et les jeunes, ce qui permet à toute la famille de vivre des expériences agréables. L'événement annuel de cueillette de pommes est un autre moyen par lequel le projet nourrit les familles, en favorisant les occasions de partager du temps de qualité et un répit temporaire des pressions quotidiennes.

L'événement de l'année dernière a rassemblé la communauté au verger, où tout le monde s'est retrouvé avec des sacs et des paniers pour cueillir des pommes et profiter de la nature. Ce fut une merveilleuse façon de créer un sentiment de communauté et des liens entre les gens. Des personnes de tous âges, y compris des enfants, ont participé à la cueillette des pommes. Au-delà de la cueillette des pommes, il y a eu des promenades en charrette, des rencontres et la dégustation de tartes et de desserts fraîchement préparés à partir d'ingrédients locaux. La prochaine édition aura lieu en octobre et proposera ces activités et bien d'autres encore.

Encouragez vos amis et votre famille à participer à cet événement pour cueillir des pommes fraîches, passer du temps avec les gens et déguster des desserts. L'événement aura lieu au Verger Wagner, 1222 Lakeshore Rd 103, Lakeshore, le samedi 14 octobre de 11 à 15 heures.

subsistance des subventions et des contributions fournies par les collaborateurs et les organisations de la communauté. Ces contributions cruciales permettent à NCCEEP d'honorer son engagement envers la communauté par le biais de projets tels que la banque alimentaire Jubilee. Le triomphe continu de la banque alimentaire est attribuable aux efforts de collaboration de la Croix-Rouge, du gouvernement du Canada, du soutien de la communauté, des efforts de collecte de fonds et des dons généreux.

Répondre aux besoins de la communauté : La banque alimentaire Jubilee nourrit les habitants

Suite de la Page 9

<https://ncceep.com/jubilee-foods/>.

Le site web de NCCEEP est un centre de ressources complet qui permet d'obtenir de plus amples informations sur toutes les initiatives qu'il propose, y compris la Jubilee Food Bank. Fonctionnant comme une entité à but non lucratif, NCCEEP tire sa

Travaillez plus intelligemment, pas plus durement !

Suite de la Page 8

- Sauvegarde du passeport : Ayez toujours une photo ou un scan numérique de votre passeport au cas où vous seriez victime d'un vol.

Trucs et astuces pour le nettoyage

- Robinet bouché : Utilisez du vinaigre pour déboucher les têtes de robinets. Placez et attachez un sac rempli de vinaigre sur la tête du robinet. Laissez-le reposer pendant quelques minutes, puis faites couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

- Odeur de poubelle : Imbibez quelques boules de coton d'huiles essentielles et placez-les sous le sac de la poubelle. Cela aidera à se débarrasser de l'odeur de la poubelle.

- Éponge D.I.Y : Prenez un sac de fruits et légumes en maille de l'épicerie, comme celui dans lequel les citrons sont emballés. Roulez le filet en boule et utilisez-le pour éponger et gratter la saleté des casseroles et des poêles.

Trucs et astuces pour étudier



- Expliquez les sujets et les notes à quelqu'un afin de vous assurer que vous comprenez bien vos notes et ce que vous apprenez.

- Pour vous débarrasser de la procrastination, réglez une minuterie de 5 minutes. Pendant 5 minutes, vous essayerez de vous concentrer le plus possible. En étant complètement concentré, vous oublierez toute distraction et vous vous sentirez motivé pour continuer.

- Prononcez vos notes à voix haute et commencez à vous tester. Cela vous aidera à relire les erreurs et les informations contenues dans vos notes.

- Revenez de temps en temps sur vos notes et relisez-les en les surlignant de différentes couleurs. Cela vous aide à vous organiser et à mémoriser clairement.

- Organisez des sessions d'étude courtes pour créer un modèle d'étude sain. Organisez des sessions d'étude de 25 minutes et des pauses de 15 minutes. C'est beaucoup plus efficace et bénéfique que de longues séances d'étude. Les longues sessions d'étude vous font errer et ne vous permettent pas de retenir autant d'informations que lors de courtes sessions d'étude.

Pour d'autres astuces de vie, consultez les sites Web suivants.

SEPTEMBRE ÉVÉNEMENTS ET PROGRAMMATION DU NCCEEP

Événements NCCEEP

Windsor Sokoni X DWFM (Marché local)

Date: Tous les samedis du 1er Avril - 28 Octobre

Heure: 9:00 - 14:00 H

Lieu: Pelissier Street between Wyandotte Street and Park Street, including Maiden Lane West.

Hamilton Sokoni

Date: 16 Septembre 2023

Heure: 8:30 - 15:30

Lieu: Hamilton Farmers' Market | 35 York Blvd, Hamilton, ON L8R 3K1

Toronto Sokoni

Date: Dimanche, 17 Septembre, 2023

Heure: 12:00 - 17:00

Lieu: Stackt Market | 28 Bathurst St, Toronto, ON M5V 0C6

PROGRAMMES NCCEEP

A Sound Mind: Club des jeunes Omoluabi

Chaque vendredi

16h00 - 18h00

1356 Tecumseh Road West, Windsor, ON

Nous offrons une plateforme pour trans-

former la trajectoire de nos jeunes en développant les comportements et les valeurs nécessaires pour les préparer aux défis du travail et de la vie ! Et nous sommes ravis de pouvoir contribuer à l'avenir dès aujourd'hui. Ce club se réunit le vendredi au Centre BCCEEP, 1356 Tecumseh Rd West, avec une participation virtuelle possible. Si vous avez des questions, vous pouvez envoyer un e-mail à asoundmind@ncceep.com

Septembre Événements Communautaires

Windsor/Detroit

11/SEPT

2e Défi Annuel en Noir et Blanc

Lun, 11 sept - Dim, 17 sept

Walkerville Artists Collective, 1295 Ottawa St Windsor, ON

Notre 2e Défi Annuel en Noir et Blanc se déroulera du 11 au 17 septembre 2023.

Les artistes de la communauté souhaitant participer peuvent s'inscrire en ligne sur notre site web.

Lien dans les commentaires ci-dessous.

En photo ci-dessus, le gagnant du vote populaire du Défi en Noir et Blanc 2022 : "Indecent Exposure" par Debbie Kay.

14/SEPT

Bush

Jeu, 14 sept - Ven, 15 sept

The Colosseum au Caesars Windsor, 377 Riverside Dr E, Windsor, ON

Bush, nommé aux GRAMMY, arrive pour faire vibrer The Colosseum le jeudi 14 septembre. Le groupe emblématique et puissant Bush monte sur la scène du Colosseum le jeudi 14 septembre à 20h.

Depuis trois décennies, Bush jouit d'une présence ininterrompue dans la scène musicale rock. Le groupe est arrivé en force avec des albums à succès consécutifs, dont le Sixteen Stone en platine six fois et le Razorblade Suitcase en triple platine dans les années 90.

30/SEPT

3e Exposition Annuelle des Collèges Noirs de Detroit - GRATUIT

Sam, 10:00 - 16:00

Huntington Place, 1 Washington Blvd Detroit, MI, États-Unis

Préparez-vous pour l'Exposition des Collèges Noirs de Detroit le 30 septembre 2023 à 14 h, où vous pourrez vous connecter avec des HBCU et d'autres collèges pour être accepté.

London

3/SEPT

SALON DE L'EMPLOI & EXPOSITION DE FORMATION DE LONDRES - 21 SEPTEMBRE 2023

Jeu, 21 sept 2023, 13h00 - 16h00 HAE

RBC Place London 300 York Street London, ON N6B 1P8

Connectez-vous avec des spécialistes de l'emploi, du développement de carrière, de la formation et de l'éducation. Ouvert au public (étudiants, adultes professionnels, citoyens canadiens, résidents permanents, immigrants admis et nouveaux arrivants), le Salon de l'Emploi de Londres accueille des entreprises embauchant, le gouvernement, des services d'emploi, des collègues et des universités de la région de l'Ontario.

8/SEPT

Airshow London 2023

Ven, 16:00 - 23:00

Aéroport international de London, 10 Seabrook Way

London, ON

Toronto

9/SEPT

Être Noir dans le Tour à Pied de King

Sam, 15:00 - 16:30

École communautaire Inglenook, 19 Sackville St Toronto, ON

Découvrez l'histoire noire qui traverse King Street East : du premier site du Chemin de fer clandestin excavé au Canada, à l'un des premiers restaurants de soul food de Toronto dont le nom, le design et l'ambiance ont mis en lumière l'histoire de l'esclavage aux États-Unis et au Canada, tout en célébrant les leaders communautaires qui ont risqué tout pour assurer la liberté.

21/SEPT

BÂTISSEURS DE NATIONS & ÉVÉNEMENT CARA AUDITORIUM

5145 Steeles Avenue West, Unité D800

Toronto, ON M9L 1R5

Jeu, 21 sept 2023, 16h00 - Sam, 23 sept 2023, 19h00 HAE

Vous avez une idée d'entreprise mais ne savez pas comment commencer ? Ou avez-vous une startup que vous aimeriez développer ? Alors, nous avons une opportunité fantastique pour vous : l'Atelier de l'Entrepreneuriat des Jeunes Africains 2023 à Toronto, Canada ! Apprenez à choisir le meilleur modèle d'entreprise, à rédiger un plan d'affaires, à trouver des financements pour votre entreprise, et bien plus encore ! Nous vous présenterons des théories et des pratiques modernes, ainsi que nous aiderons à développer vos compétences pour devenir un entrepreneur prospère.

Kitchener

DIM

17/SEPT

Le 17 septembre à 11h30

Tour à Pied Historique de St. Jacobs

Cette ville s'est faite un grand nom, et l'histoire est mieux racontée à travers des récits locaux intrigants."

POUR LE PLACEMENT D
'UNE ANNONCE
VEUILLEZ APPELER :
6477014565

Recherche de mots



Devoirs

SAC

Objectifs

Bibliothèque

étudier

Dos

Classes

Académique

Avenir

Quiz

SUGAR PLUM SCRUBS

Un seul Bocal, des Possibilités à l'infini.
Pouvoir prendre soin de soi ne devrait pas être hors de portée.
Profitez des massages, de aromathérapie, d'une peau douce, soignée et hydratée, livrés à votre domicile.

@sugarplumscrubs
www.sugarplumscrubs.ca
SugarPlumScrubs

• PROGRAMMES CULTURELS
• ARTS DE LA SCÈNE
• NOUVEAUX ARRIVANTS
• AINÉS ET JEUNESSE

PAMOJA INITIATIVE

APPEL ET E-MAIL
IRENE KYOMPAIRE

647-447-7611
PAMOJAINITIATIVE@GMAIL.COM

Toronto
VENREDI | SAMEDI

STAYING STRONG THE BEST WAYS

FE REAL MON

BEING SOLD AT:

- STELLY'S CUISINE & CATERING
425 TECUMSEH RD. WEST, WINDSOR
- ROTI BOWL & SOUL
358 OUELLETTE AVE, WINDSOR
- SUNSHINE GROCERS INC.
2825 LAUZON PKWY UNIT 204, WINDSOR

BEARD SAUCE

INGRÉDIENTS NATURELS, UNE BARBE PLUS ÉPAISSE.

@beardsauce.co
www.beardsauce.co
Beard Sauce Co.

Telishia Hurst

Join our Beginners Chakra Workshop

MIND BODY SPIRIT

PRIVATE CLASSES
12 SESSIONS/MONTH
2-MONTH COMMITMENT
IN-HOME SESSIONS AVAILABLE

FOR MORE INFO CALL 519-990-4349

VR
VICTORIA RUBIO

AGENCE DE CONSEIL

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

226 - 246 - 4038
vrsuccesspath@gmail.com

POUR LE PLACEMENT D 'UNE ANNONCE
VEUILLEZ APPELER :

6477014565

greatway
FINANCIAL

Oluade Oduntan
INDEPENDENT ADVISOR
"Specializing in Insured Retirement plans"

Would you like to save more money? Ask me how.

Oluade Oduntan is Financial Advisor located in Windsor, ON, and provides services such as insurance protection, retirement income strategies, educational plans and business opportunities.

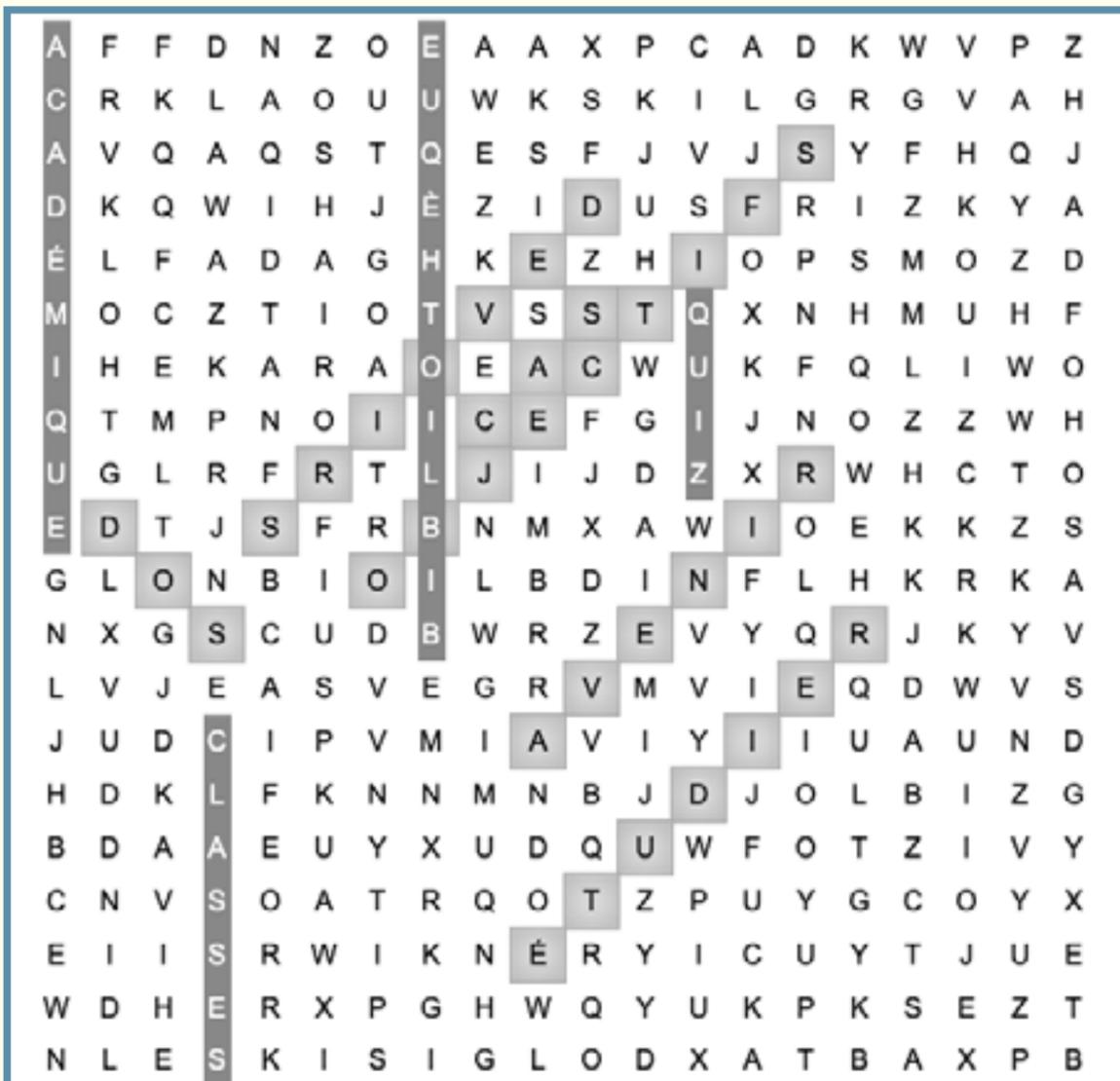
Cell: 306-621-23331 Office: 416-430-1200
olulade.oduntan@greatwayfinancial.ca • www.greatwayfinancial.com

JOY HEARING HEALTH CLINIC

132-2462 HOWARD AVENUE
WINDSOR, ONTARIO N8X 3V6
(519) 250-9870
JoyHearingHealthClinic.com
THREE CONVENIENT LOCATIONS!



Réponses de mot, Recherche



Devoirs

SAC

Objectifs

Bibliothèque

étudier

Dos

Classes

Académique

Avenir

Quiz