

9/21/2023

Centre Walgwan Center

Newsletter

[Français](#)

[English](#)



10^e Edition

Centre Walgwan Center Newsletter



Inspirational quote

"A people without the knowledge of their past history, origin and culture is like a tree without roots."

- Marcus Garvey

Photos

Steven Larocque

TABLE OF CONTENTS

WKAMULAMU (heart of the tree)

- Word from our Director
- Our Mission, Vision & Values
- Our Board Members

AGNUTMAIEG (we talk to each other)

- Wellness and selfcare
- First Nations Recipe
- Cultural Mentors

SITMUG (river)

- Upcoming Important Dates
- Our Dome

NITAP (friend)

- Walgwan Team
- Events of this period



WKAMULAMU



A WORD FROM OUR DIRECTOR

Pamela Charlong

Partners, friends and family,

As we gather around to celebrate our harvest, I am filled with gratitude and warmth in my heart. First Nation communities have their own diverse practices to celebrate family, resilience, community and giving thanks. And giving thanks doesn't just happen around this holiday we call Thanksgiving. As we honor our hard work of harvesting, let us come together to express our thanks for the blessings in our lives, and it's a privilege to share this moment with all of you.

In a world often filled with challenges and uncertainties, celebration serves as a reminder of the importance of gratitude. It reminds us to pause, reflect, and appreciate the many gifts we've received, both big and small.

First and foremost, we are thankful for the love and support of our family and friends. These connections are the foundation of our lives, providing us with comfort, laughter, and strength during both the good times and the bad.

We are also grateful for the simple pleasures of life: a warm meal on the table, a roof over our heads, and the company of loved ones. These are the things that can be easy to take for granted but are essential to our well-being.

Moreover, let us not forget the unsung heroes in our communities who work tirelessly to make the world a better place. From healthcare workers to teachers, first responders to volunteers, they embody the spirit of selflessness and service that inspires us all.



In the celebration of harvest, let's make an effort to extend our gratitude beyond our own circle and reach out to those who may be less fortunate. A helping hand, a kind word, or a simple act of kindness can make a world of difference in someone else's life.

In the spirit of giving, let's be mindful about the love, compassion, and gratitude we express. It's about acknowledging the beauty in our lives and the power we have to spread that beauty to others.

So, as we give thanks and share a feast, let us also open our hearts to the idea that gratitude is not a once-a-year event but a way of life. Let's carry the spirit of giving with us throughout the year, reminding ourselves to be thankful, to show kindness, and to cherish the moments we have with the ones we love.

Happy Harvest to you all, and may your hearts be filled with warmth, your homes with love, and your lives with endless blessings. Celebrate a day of gratitude and togetherness!



MISSION, VISION AND VALUES

Laurette Allard

Our Mission

Support, engage and empower each Indigenous Youth who seeks help in her/his personal journey to a sustained, holistic and culturally-rooted well-being and a healthy life.

Our Vision

Empowered and engaged Indigenous Youth fully in control of their wellbeing and their lives, and contributing to the wellbeing of their families and communities.

As for our **Values**: Respect, compassion, inclusion of the client and their family, safety, love and sharing and truth, honesty and integrity.

Let us talk about **sharing**:

A value is a human quality to which we attribute importance. Under these conditions, sharing can appear as one of the human values, because it allows us to develop our relationships with others, in good harmony. Sharing is exchanging... in the simplest reciprocity... in the greatest sincerity... in the most incredible diversity (and not in adversity), in dialogue and respect for differences... It is also giving and receiving, without ever expecting anything in return.

"The mind is enriched by what it receives, the heart by what it gives." (Victor Hugo)



OUR BOARD MEMBERS

Laurette Allard

During the weekend of September 23, we will have the opportunity and pleasure to meet the members of our Board of Directors with whom we will share a meal. We would like once again to express our appreciation for their wise advice and enlightened governance.

Here is the list of our directors:

President: Melanie Napartuk

Vice-president: Laurianne Petiquay

Secretary-treasurer: Jamie Houle

Administrators: Paul-Yves Weizineau

Arthur Robertson

Brian Blackburn

Jade Pilot Canapé



AGNUTMAIEG



WELLNESS IDEAS FOR SELF-CARE

Stéphanie Meredith

Taking care of yourself through sport

Even when you're at home, it's important to exercise regularly to keep your body oxygenated. Exercising your heart is a great way to relieve some of the stress of everyday life. Physical activity has a positive effect on your mood. All it takes is 25 minutes of exercise for your body to secrete endorphins, hormones that induce a sense of pleasure and accomplishment. So, get moving and have fun to keep your body and mind healthy!

Sport is a great way to manage emotions and stress. You'll feel calmer and more confident in body, mind and spirit.

How can you incorporate sport into your routine?

1. Start with a 30-minute walk a few times a week.
2. At home, every opportunity is a good one. For example: do abdominal exercises during breaks in your favourite TV show.
3. Use your breaks at the office to go for a walk outside.
4. Try a new sport with a friend.
5. Stay active on a daily basis, use your bike to get around, do your own housework, build physical activity into your schedule, find a sports partner.

Work, school, married life, family life, evenings out with friends, hobbies... It's hard to fit a sporting event into your life? With a few small changes in your habits and a little organization, you should easily succeed.





Patti Fallow

Autumn's arrival brings with it the abundance of fresh apples. Apples can be stored, frozen, dried or made into preserves to enjoy throughout the winter months. Here is a dessert recipe for your family to try.

APPLE BLUEBERRY CRISP

INGREDIENTS

- 4 apples, cored and sliced
- 2 cups frozen or fresh blueberries
- 3 tbsp packed brown sugar
- 2 tbsp all-purpose flour
- 1 tsp vanilla

Topping

- 1 cup large flake oats
- ½ cup all-purpose flour
- 1/3 cup wheat bran
- 2 tbsp packed brown sugar
- ½ tsp ground cinnamon
- 3 tbsp margarine, melted

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350 degrees.
2. In a large bowl, combine apples, blueberries, sugar, flour and vanilla and stir until well-coated. Spread into an 8 in square baking dish; set aside.
3. Prepare the topping: In another bowl, combine oats, flour, wheat bran, sugar and cinnamon. Add melted margarine and using a fork, toss to coat oat mixture. Sprinkle over top of fruit mixture.
4. Bake for about 50 minutes or until apples are tender and the top is golden. Let cool slightly before serving.





Kenya Larocque

Kenya, our cultural mentor, introduces us to this legend put in words by Mohawk Elder

Legend of the Three Sisters



Once upon a time very long ago, there were three sisters who lived together in a field. These sisters were quite different from one another in their size and also in their way of dressing. One of the three was a little sister, so young that she could only crawl at first and she was dressed in green. The second of the three wore a frock of bright yellow and she had a way of running off by herself when the sun shone and the soft wind blew in her face. The third was the eldest sister, standing always very straight and tall above the other sisters and trying to guard them. She wore a pale green shawl, and she had long yellow hair that tossed about her head in the breezes.

There was only one way in which the three sisters were alike. They loved one another very dearly, and they were never separated. They were sure that they would not be able to live apart.

After a while a stranger came to the field of the three sisters, a little Indigenous boy. He was as straight as an arrow and as fearless as the eagle that circled the sky above his head. He knew the way of talking to the birds and the small brothers of the earth, the shrew, the chipmunk, and the young foxes. And the three sisters, the one who was just able to crawl, the one in the yellow frock, and the one with the flowing hair, were very much interested in the little Indigenous boy. They watched him fit his arrow in his bow, saw him carve a bowl with his stone knife, and wondered where he went at night.

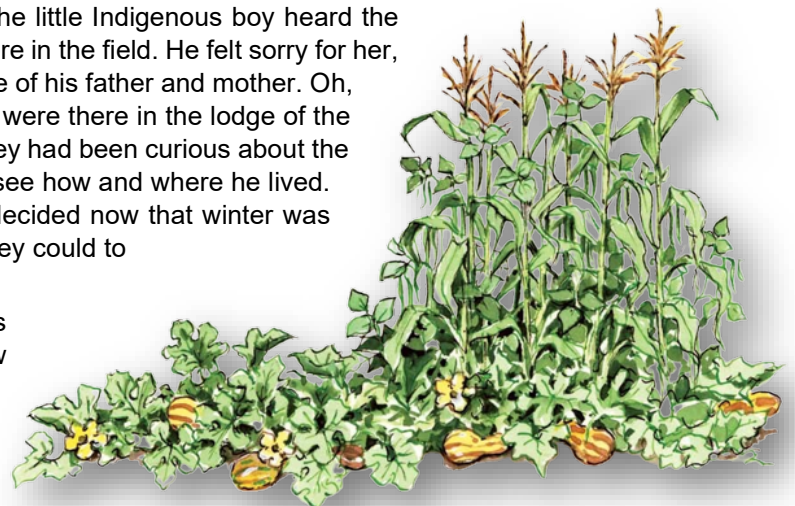
Late in the summer of the first coming of the Indigenous boy to their field, one of the three sisters disappeared. This was the youngest sister in green, the sister who could only creep. She was scarcely able to stand alone in the field unless she had a stick to which she clung. Her sisters mourned for her until the fall, but she did not return.

Once more the Indigenous boy came to the field of the three sisters. He came to gather reeds at the edge of a stream nearby to make arrow shafts. The two sisters who were left watched him and gazed with wonder at the prints of his moccasins in the earth that marked his trail. That night the second of the sisters left, the one who was dressed in yellow and who always wanted to run away. She left no mark of her going, but it may have been that she set her feet in the moccasin tracks of the little Indigenous boy.

Now there was but one of the sisters left. Tall and straight she stood in the field not once bowing her head with sorrow, but it seemed to her she could not live there alone. The days grew shorter and the nights were colder. Her green shawl faded and grew thin and old. Her hair, once long and golden, was tangled by the wind. Day and night she sighed for her sisters to return to her, but they did not hear her. Her voice when she tried to call to them was low and plaintive like the wind.

But one day when it was the season of the harvest, the little Indigenous boy heard the crying of the third sister who had been left to mourn there in the field. He felt sorry for her, and he took her in his arms and carried her to the lodge of his father and mother. Oh, what a surprise awaited her there! Her two lost sisters were there in the lodge of the little Indigenous boy, safe and very glad to see her. They had been curious about the Indigenous boy, and they had gone home with him to see how and where he lived. They had liked his warm cave so well that they had decided now that winter was coming on to stay with him. And they were doing all they could to be useful.

The little sister in green, now quite grown up, was helping to keep the dinner pot full. The sister in yellow sat on the shelf drying herself, for she planned to fill the dinner pot later. The third sister joined them, ready to grind meal for the Native boy. And the three were never separated again.





UPCOMING IMPORTANT DATES

Juliet Gemora Laliberté

The Midewiwin Lodges

The Midewiwin Lodges are four days traditional spiritual gatherings where people meet to pray, sing, and practice many ceremonies like feast, sweat lodges, name giving and first step ceremony. During the four days that the gathering of the Midewiwin lodges last, elders pass on teachings to the younger generations. The main goal of the Midewiwin people is to work toward restoring life and help the people to heal. Water drums are used and considered highly sacred since they are connected to the Creation story.

The origin of the Medewiwin goes way back and is believed to come from the East, but was kept secret amongst the Anishinaabe people of the West during colonization to preserve its knowledge. Now like many indigenous traditions of North America, it is going through a revival and is a place where many come to reconnect with their culture, identity, and traditional knowledge. People come to seek a better understanding of themselves and, they come to heal. The lodge is considered by the elders like a church, a school and a hospital all in one place.

For community members only

Don't forget your free organic vegetables every other week from 10 a.m. until it runs out.

APO'GON'MA'TULTINEJ

FOOD BANK

Sept 10, 19, and 20 from 10:00 am to 12 pm - Elders only
 1:15 pm-3pm Other clients

Please call-in advance for your package



Congratulations to all Gesgapegiag young athletes at the 2023 NS Mi'kmaw Summer Games!
 You have most certainly made Gesgapegiag proud.

Important Dates

National Day for Truth and Reconciliation – September 30

Thanksgiving – October 9

Remembrance Day - November 11



OUR DOME

Laurette Allard

What abundance Mother Earth has in store for us in the dome! A profusion of vegetables and aromatic herbs to please our stomachs and a plethora of flowers and shrubs blooming for the pleasure of our eyes. See the tender green of the young shoots contrasting with the colour of the fruit, flowers and vegetables, smell the aromas of the herbs and medicinal plants, hear the sound of the waterfall in the background, touch the velvety foliage and taste the freshness of a cucumber and a juicy tomato. In short, all our senses are engaged when we visit this wonderful place. We can only express our gratitude for the prodigality of our mother earth.

As a picture is worth a thousand words, here are a few photos to whet your appetite.





WALGWAN TEAM UP-DATES

Lucy J. Campbell

- With the beginning of the new Walgwan program we have added members to our team. Some staff are returning after some time away from the Walgwan and others have come as new staff to the Walgwan but bring with them experience, knowledge, and a passion for working with youth.
- We will take the time in the Winter newsletter to give a brief introduction of each of the team members and recognize those who have been at the Walgwan for some milestones. Stay tuned for those updates.



NATIONAL TRUTH AND RECONCILIATION WEEK

Lucy J. Campbell & Dwayne Arsenault

Source: <https://nctr.ca/education/coming-soon-truth-and-reconciliation-week-2023/trw2023-gen/>

September 25 – 30, 2023

Reconciliation Starts with Education

Learning and commemorating the truth of our history from First Nations, Métis, and Inuit knowledge keepers is an important part on the path of reconciliation. Interested in learning more? During Truth and Reconciliation Week 2023 we invite you to join our daily lunch and learns for an immersive experience to UN-learn the myths of colonial history in Canada.

All are Welcome – Join our Daily Lunch & Learns

Day 1 – Sept. 25:

Indigenous peoples and the History of residential schools.

Day 2 – Sept. 26:

Unconscious bias and debunking stereotypes.

Day 3 – Sept. 27:

Intergenerational impacts and ongoing systemic discrimination.

Day 4 – Sept. 28: Indigenous Peoples' rights and the UN Declaration on the Rights of Indigenous Peoples.

Day 5 – Sept. 29: Taking action towards Reconciliation.

Register Now (follow the link above)

The 50-minute sessions will begin at 12:30 CDT each day.

All sessions will have simultaneous English-French interpretation.



MI'KMAQ HISTORY MONTH

Dwayne Arsenault

Mi'kmaw Traditional Games & Sports

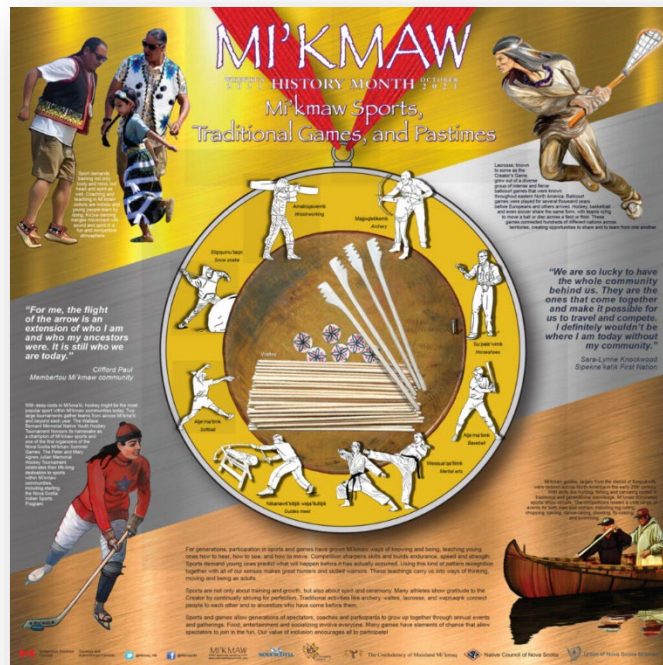
The Mi'kmaw History Month (MHM) Committee are pleased to announce Mi'kmaw Traditional Games & Sports as the theme for this year's History Month poster.

Mi'kmaw History Month educates and celebrates our history and culture, and the poster is produced each year as a resource for teaching and for helping audiences better understand significant aspects of Mi'kmaw life. This year's poster is inspired by the thousand of athletes that gathered this past July in Mi'kma'ki for the 2023 North American Indigenous Games.

Video launch on September 27

The Official Online Video launch will be on September 27 and we will release six new educational videos relating to Mi'kmaw History Month.

<https://mikmaqhistorymonth.ca/>



ABORIGINAL HISTORICAL EVENTS FOR SEPTEMBER



Dwayne Arsenault

Each year, September 30 marks the National Day for Truth and Reconciliation.

The day honours the children who never returned home and Survivors of residential schools, as well as their families and communities. Public commemoration of the tragic and painful history and ongoing impacts of residential schools is a vital component of the reconciliation process.

Both the National Day for Truth and Reconciliation and Orange Shirt Day take place on September 30.

Orange Shirt Day is an Indigenous-led grassroots commemorative day intended to raise awareness of the individual, family and community inter-generational impacts of residential schools, and to promote the concept of "Every Child Matters". The orange shirt is a symbol of the stripping away of culture, freedom and self-esteem experienced by Indigenous children over generations.

On September 30, we encourage all Canadians to wear orange to honour the thousands of Survivors of residential schools.

Commemorating the National Day for Truth and Reconciliation.

Across the country, hundreds of local activities are taking place that commemorate the history and legacy of residential schools.

To commemorate the National Day for Truth and Reconciliation and to honour the Survivors, their families and communities, buildings across Canada will be illuminated in orange from September 30 at 7:00 pm to sunrise October 1. This will include federal buildings such as the Peace Tower on Parliament Hill.

For Truth and Reconciliation Week, A bilingual educational program is open to all schools across Canada. All sessions will be held virtually, allowing classroom participation from across the country and the involvement of Indigenous and non-Indigenous students. From September 25-30, 2023 registration is required.

Link here-> <https://events.hubilo.com/landing-page---truth-and-reconciliation-week-2023/register>

Known History event for October.

Haldimand Treaty of 1784 Anniversary – October 25

On October 25, 1784, Sir Frederick Haldimand, the governor of Quebec, signed a decree that granted a tract of land to the Haudenosaunee, also known as the Six Nations Confederacy, in compensation for their alliance with British forces during the American Revolution.





FRANÇAIS
ENGLISH

Centre Walgwan Center

Newsletter

Citation ou proverbe

*« Un peuple qui ne connaît pas son histoire, son
origine et sa culture est comme un arbre sans
racines. »*

- Marcus Garvey

Crédit photos

Steven Larocque

TABLE DES MATIÈRES

WKAMULAMU (Cœur de l'arbre)

- Mot de la directrice
- La mission, la vision et les valeurs
- Notre conseil d'administration

AGNUTMAIEG (Nous nous parlons)

- Bien-être et soin de soi
- Recette Première Nation
- Mentor culturel

SITMUG (rivière)

- Dates importantes à venir
- Notre Dôme

NITAP (ami, friend)

- Notre équipe
- Événements pour cette période



WKAMULAMU



UN MOT DE NOTRE DIRECTRICE

Pamela Charlong

Partenaires, amis et famille,

Alors que nous nous réunissons pour célébrer notre récolte, mon cœur est rempli de gratitude et de chaleur. Les communautés des Premières Nations ont leurs propres pratiques pour célébrer la famille, la résilience, la communauté et la reconnaissance. Et les remerciements ne se limitent pas à cette fête que nous appelons l'Action de grâce. Alors que nous honorons le dur labeur de la récolte, rassemblons-nous pour exprimer notre gratitude pour les bénédictions de nos vies, et c'est un privilège de partager ce moment avec vous tous.

Dans un monde souvent rempli de défis et d'incertitudes, la célébration nous rappelle l'importance de la gratitude. Elle nous rappelle de faire une pause, de réfléchir et d'apprécier les nombreux cadeaux que nous avons reçus, qu'ils soient grands ou petits.

Tout d'abord, nous sommes reconnaissants pour l'amour et le soutien de notre famille et de nos amis. Ces liens sont le fondement de notre vie, nous apportant réconfort, rire et force dans les bons comme dans les mauvais moments.

Nous sommes également reconnaissants pour les plaisirs simples de la vie : un repas chaud sur la table, un toit au-dessus de nos têtes et la compagnie d'être chers. Ce sont des choses qu'il est facile de considérer comme acquises, mais qui sont essentielles à notre bien-être.

En outre, n'oublions pas les héros méconnus de nos communautés qui travaillent sans relâche pour rendre le monde meilleur. Des professionnels de



la santé aux enseignants, des premiers intervenants aux bénévoles, ils incarnent l'esprit d'altruisme et de service qui nous inspire tous.

À l'occasion de la célébration de la récolte, faisons l'effort d'étendre notre gratitude au-delà de notre propre cercle et de tendre la main à ceux qui sont peut-être moins chanceux. Une main tendue, un mot gentil ou un simple acte de gentillesse peuvent faire toute la différence dans la vie de quelqu'un d'autre.

Dans l'esprit du don, soyons attentifs à l'amour, à la compassion et à la gratitude que nous exprimons. Il s'agit de reconnaître la beauté de notre vie et le pouvoir que nous avons de la transmettre aux autres.

Alors que nous rendons grâce et partageons un festin, ouvrons également nos cœurs à l'idée que la gratitude n'est pas un événement annuel, mais un mode de vie. Portons l'esprit de générosité avec nous tout au long de l'année, en nous rappelant d'être reconnaissants, de faire preuve de gentillesse et de chérir les moments que nous passons avec ceux que nous aimons.

Bonne récolte à tous, et que vos cœurs soient remplis de chaleur, vos maisons d'amour et vos vies d'innombrables bénédictions. Célébrez une journée de gratitude et de solidarité !



MISSION, VISION ET VALEURS

Laurette Allard

Puisque notre bulletin est maintenant distribué publiquement, nous renouvelons la description de notre mission et de notre vision au Centre Walgwan.

Notre mission

Appuyer, engager et habiliter chaque jeune Autochtone qui cherche de l'aide dans son cheminement personnel vers un bien-être soutenu, holistique et culturellement enraciné dans une vie saine.

Notre vision

De jeunes Autochtones ayant les moyens d'agir et de s'engager à prendre le contrôle leur bien-être et de leur vie afin de contribuer au mieux-être de leur famille et de leur communauté.

Quant à **nos Valeurs** : Le respect, la compassion, l'inclusion du client et de sa famille, la sécurité, l'amour et le partage et la vérité, l'honnêteté et l'intégrité.

Parlons du **partage** : Une valeur est une qualité humaine à laquelle nous attribuons de l'importance. Dans ces conditions, le partage peut apparaître comme l'une des valeurs humaines, car il permet de développer sa relation aux autres, en bonne harmonie. Partager, c'est échanger... dans la plus simple réciprocité... dans la plus grande sincérité... dans la plus incroyable diversité (et non dans l'adversité), dans le dialogue et le respect des différences... C'est aussi donner et recevoir, sans jamais rien attendre en retour.

« L'esprit s'enrichit de ce qu'il reçoit, le cœur de ce qu'il donne. » (Victor Hugo)



NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Laurette Allard

Durant la fin de semaine du 23 septembre, nous aurons l'occasion et le bonheur de rencontrer les membres de notre conseil d'administration avec lesquels nous partagerons un repas. Nous tenons encore une fois à leur témoigner toute notre appréciation pour leurs judicieux conseils et leur gouvernance éclairée.

Voici la liste de nos administrateurs :

Présidente:	Mélanie Napartuk
Vice-présidente :	Laurianne Petiquay
Secrétaire-trésorière :	Jamie Houle
Administrateurs :	Paul-Yves Weizineau
	Arthur Robertson
	Brian Blackburn
	Jade Canapé-Pilot



AGNUTMAIEG



IDÉES POUR LE BIEN-ÊTRE ET PRENDRE SOIN DE SOI

Stéphanie Meredith

Prendre soin de soi par le sport

Même si vous êtes à la maison, il est important de faire de l'exercice régulièrement pour bien oxygéner votre corps. Faire travailler votre cœur est un excellent moyen d'évacuer une partie du stress de la vie quotidienne. L'activité physique a un effet positif sur votre humeur. Il suffit de prendre un 25 minutes d'exercice pour que votre corps sécrète des endorphines, des hormones qui provoquent un sentiment de plaisir et d'accomplissement. Alors, bougez et amusez-vous pour garder votre corps et votre esprit en bonne santé.

Le sport est une excellente façon de gérer ses émotions et le stress. Vous vous sentirez plus calme et plus en confiance dans votre corps, tête et esprit.

Comment intégrer le sport dans sa routine ?

1. Commencez par un 30 minutes de marche quelques fois par semaine.
2. À la maison, toutes les occasions sont bonnes. Par exemple : Faire des exercices abdominaux durant les pauses de ton émission préférée.
3. Utilisez vos petites pauses au bureau pour faire une petite marche à l'extérieur.
4. Essayer un nouveau sport avec un ami(e)
5. Restez actif au quotidien, utilisez votre vélo pour vos déplacements, faites votre propre ménage, intégrez des moments d'activité physique à votre agenda, trouvez-vous un partenaire de sport.

Travail, école, vie de couple, vie de famille, soirée entre amis, passion... Compliqué d'ajouter un rendez-vous sportif dans votre vie? Avec de légers changements dans vos habitudes et un peu d'organisation, vous devriez facilement y parvenir.





RECETTE DES PREMIÈRES NATIONS

Patti Fallow

L'arrivée de l'automne apporte avec lui l'abondance de pommes fraîches. Les pommes peuvent être conservées, congelées, séchées ou transformées en conserves à déguster tout au long des mois d'hiver. Voici une recette de dessert à essayer en famille.

CROUSTADE POMMES ET BLEUETS

INGRÉDIENTS

- 4 pommes, épépinées et tranchées
- 2 tasses de bleuets surgelés ou frais
- 3 cuillères à soupe de cassonade tassée
- 2 cuillères à soupe de farine tout usage
- 1 cuillère à café de vanille

Garniture

- 1 tasse de gros flocons d'avoine
- ½ tasse de farine tout usage
- 1/3 tasse de son de blé
- 2 cuillères à soupe de cassonade tassée
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 3 cuillères à soupe de margarine, fondue



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 350 degrés.
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes, les bleuets, le sucre, la farine et la vanille et remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Étaler dans un plat allant au four carré de 8 po; mettre de côté.
3. Préparez la garniture : Dans un autre bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine, le son de blé, le sucre et la cannelle. Ajouter la margarine fondue et, à l'aide d'une fourchette, remuer pour enrober le mélange d'avoine. Saupoudrer sur le mélange de fruits.
4. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que le dessus soit doré. Laisser refroidir légèrement avant de servir.



Kenya Larocque

Kenya, notre mentor culturel, nous présente cette légende mise en mots par un aîné mohawk.

La légende des trois sœurs



Il était une fois, il y a très longtemps, trois sœurs qui vivaient ensemble dans un champ. Ces sœurs étaient très différentes les unes des autres par leur taille et leur façon de s'habiller. L'une des trois était une petite sœur, si jeune qu'elle ne pouvait d'abord que ramper, et elle était vêtue de vert. La deuxième portait une robe jaune vif et avait l'habitude de s'enfuir toute seule lorsque le soleil brillait et que le vent doux soufflait sur son visage. La troisième était la sœur aînée, qui se tenait toujours très droite et très haute au-dessus des autres sœurs et essayait de les protéger. Elle portait un châle vert pâle et de longs cheveux jaunes qui se balançaient sur sa tête au gré de la brise.

Les trois sœurs ne se ressemblaient que sur un point. Elles s'aimaient beaucoup et ne se séparaient jamais. Elles étaient sûres de ne pas pouvoir vivre séparées.

Au bout d'un certain temps, un étranger arriva dans le champ des trois sœurs, un petit garçon indigène. Il était aussi droit qu'une flèche et aussi intrépide que l'aigle qui tournait dans le ciel au-dessus de sa tête. Il savait comment

parler aux oiseaux et aux petits frères de la terre, la musaraigne, le tamia et les jeunes renards. Et les trois sœurs, celle qui savait à peine ramper, celle qui portait une robe jaune et celle qui avait les cheveux flottants, s'intéressaient beaucoup au petit indigène. Elles le regardaient ajuster sa flèche à son arc, le voyaient sculpter un bol avec son couteau de pierre et se demandaient où il allait la nuit.

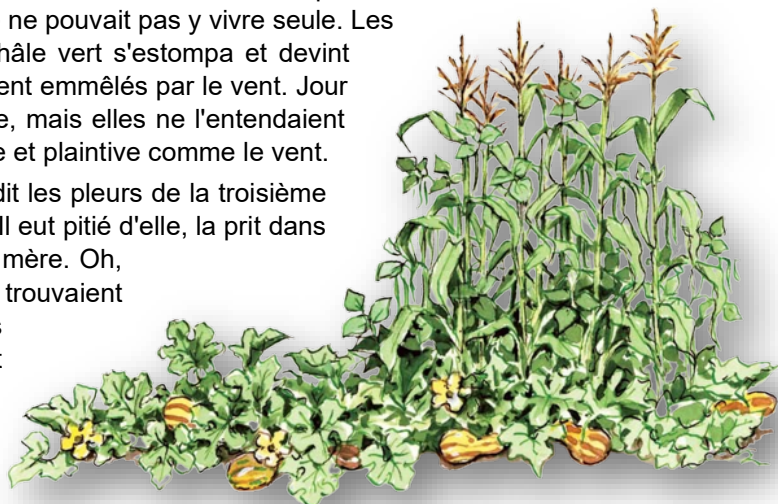
À la fin de l'été où le garçon indigène est venu pour la première fois dans leur champ, l'une des trois sœurs a disparu. Il s'agissait de la plus jeune des sœurs vertes, celle qui ne pouvait que ramper. Elle était à peine capable de se tenir debout toute seule dans le champ, à moins d'avoir un bâton auquel elle s'accrochait. Ses sœurs la pleurèrent jusqu'à l'automne, mais elle ne revint pas.

Une fois de plus, le garçon indigène vint dans le champ des trois sœurs. Il était venu cueillir des roseaux au bord d'un ruisseau voisin pour fabriquer des flèches. Les deux sœurs qui restaient l'observèrent et s'émerveillèrent des empreintes de ses mocassins dans la terre qui marquaient sa trace. Cette nuit-là, la deuxième des sœurs partit, celle qui était vêtue de jaune et qui voulait toujours s'enfuir. Elle ne laissa aucune trace de son passage, mais il se peut qu'elle ait posé ses pieds dans les traces de mocassins du petit indigène.

Il ne restait plus qu'une seule des sœurs. Grande et droite, elle se tenait dans le champ sans jamais baisser la tête de chagrin, mais il lui semblait qu'elle ne pouvait pas y vivre seule. Les jours raccourcissent et les nuits sont plus froides. Son châle vert s'estompa et devint mince et vieux. Ses cheveux, autrefois longs et dorés, étaient emmêlés par le vent. Jour et nuit, elle soupirait pour que ses sœurs reviennent à elle, mais elles ne l'entendaient pas. Lorsqu'elle essayait de les appeler, sa voix était basse et plaintive comme le vent.

Un jour, à la saison des moissons, le petit indigène entendit les pleurs de la troisième sœur qui avait été abandonnée à son sort dans le champ. Il eut pitié d'elle, la prit dans ses bras et la porta jusqu'à la hutte de son père et de sa mère. Oh, quelle surprise l'attendait là ! Ses deux sœurs perdues se trouvaient dans la loge du petit indigène, en sécurité et très heureuses de la voir. Elles étaient curieuses de connaître le petit indigène et elles étaient rentrées avec lui pour voir comment et où il vivait. Elles avaient tellement aimé sa grotte chaleureuse qu'elles avaient décidé, à l'approche de l'hiver, de rester avec lui. Et elles faisaient tout ce qu'elles pouvaient pour se rendre utiles.

La petite sœur en vert, devenue grande, aidait à remplir la marmite. La sœur en jaune, assise sur l'étagère, se séchait, car elle avait l'intention de remplir la marmite plus tard. La troisième sœur les rejoignit, prête à moudre le repas pour le garçon autochtone. Les trois sœurs ne furent plus jamais séparées.



DATES IMPORTANTES À VENIR

Juliet Gemora Laliberté

Les lodges Midewiwin

Les lodges Midewiwin sont des rassemblements spirituels traditionnels de quatre jours où les gens se réunissent pour prier, chanter et pratiquer de nombreuses cérémonies comme un festin, des huttes de sudation, l'attribution de noms et la cérémonie des premiers pas. Durant les quatre jours que dure le rassemblement des loges Midewiwin, les aînés transmettent leurs enseignements aux jeunes générations. L'objectif principal du peuple Midewiwin est de travailler à restaurer la vie et à aider les gens à guérir. Les tambours à eau sont utilisés et considérés comme hautement sacrés car ils sont liés à l'histoire de la Création. L'origine du Midewiwin remonte à loin et proviendrait de l'Est, mais elle a été gardée secrète parmi le peuple Anishinaabe de l'Ouest pendant la colonisation afin de préserver ses connaissances. Aujourd'hui, comme de nombreuses traditions autochtones d'Amérique du Nord, elle connaît un renouveau et constitue un lieu où beaucoup viennent renouer avec leur culture, leur identité et leurs connaissances traditionnelles. Les gens viennent chercher une meilleure compréhension d'eux-mêmes et viennent guérir. Le lodge est considéré par les anciens comme une église, une école et un hôpital en un seul endroit.



Pour les membres de la communauté seulement

N'oubliez pas que vous pouvez venir faire provision de légumes biologiques toutes les deux semaines à compter de 10 h et jusqu'à épuisement des stocks. au APO'GON'MA'TULTINEJ FOOD BANK

De 10 h à midi pour les aînés

seulement

De 13 h 15 à 15 h pour les autres membres de la communauté

Veuillez appeler à l'avance pour que l'on prépare votre panier.

Toutes nos félicitations à nos jeunes athlètes de Gesgapegiag qui ont participé aux **Jeux d'été Mi'kmaw de Nouvelle-Écosse 2023!** Vous avez certes fait la fierté de Gesgapegiag!

Dates importantes

Journée nationale de la Vérité et de la Réconciliation – 30 septembre

Action de grâces – 9 octobre

Jour du souvenir – 11 novembre



NOTRE DÔME

Laurette Allard

Quelle abondance la terre-mère nous a réservée dans le dôme! Une profusion de légumes et d'herbes aromatiques pour le plaisir de notre estomac et une pléthore de fleurs et d'arbustes s'épanouissant pour le plaisir de nos yeux. Voir ce vert tendre des jeunes pousses en contraste avec la couleur des fruits, des fleurs et des légumes, sentir les arômes des simples et des herbes médicinales, entendre le bruit de la cascade en arrière-plan, toucher le velours des feuillages et goûter la fraîcheur d'un concombre et d'une juteuse tomate. En somme, tous nos sens sont sollicités, lorsque nous faisons une visite dans cet endroit merveilleux. Nous ne pouvons qu'exprimer notre reconnaissance pour la prodigalité de notre terre-mère.

Comme une image vaut mille mots, voyez quelques photos pour vous mettre en appétit.



ÉQUIPE WALGWAN – QUOI DE NEUF?

Lucy J. Campbell

- Avec le début du nouveau programme Walgwan, nous avons ajouté des membres à notre équipe. Certains membres du personnel reviennent après une certaine période d'absence du Walgwan et d'autres sont nouveaux au Walgwan mais apportent avec eux de l'expérience, des connaissances et une passion pour le travail avec les jeunes.
- Nous prendrons le temps, dans le bulletin d'hiver, de présenter brièvement chacun des membres de l'équipe et de reconnaître ceux qui sont au Walgwan depuis quelques années. Restez à l'écoute pour ces mises à jour.

SEMAINE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION 2023

Lucy J. Campbell

Source : <https://nctr.ca/education-fr/coming-soon-truth-and-reconciliation-week-2023/trw2023-gen/?lang=fr>

25 au 30 septembre 2023

La réconciliation commence avec l'éducation

L'apprentissage et la commémoration de la vérité de notre histoire par les gardiens du savoir des Premières Nations, des Métis et des Inuits constituent un élément important sur la voie de la réconciliation. Vous souhaitez en apprendre davantage? Pendant la Semaine de la vérité et de la réconciliation 2023, nous vous invitons à vous joindre à nos déjeuners-conférences quotidiens pour vivre une expérience immersive qui vous permettra d'apprendre les mythes de l'histoire coloniale au Canada. Tous sont les bienvenus – Joignez-vous à nous lors de nos déjeuners-conférences quotidiens

Jour 1 – 25 septembre :

Les peuples autochtones et l'histoire des pensionnats.

Jour 2 – 26 septembre :

Les préjugés inconscients et la démystification des stéréotypes.

Jour 3 – 27 septembre :

Répercussions intergénérationnelles et discrimination systémique persistante.

Jour 4 – 28 septembre :

Les droits des peuples autochtones et la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.

Jour 5 – 29 septembre : Agir pour la réconciliation.

Inscrivez-vous maintenant (en cliquant sur le lien ci-dessus)

Les séances de 50 minutes commenceront à 12 h 30 CDT chaque jour

Toutes les sessions auront interprétation simultanée anglais-français.



Dwayne Arsenault

Jeux et sports traditionnels des Mi'kmaq

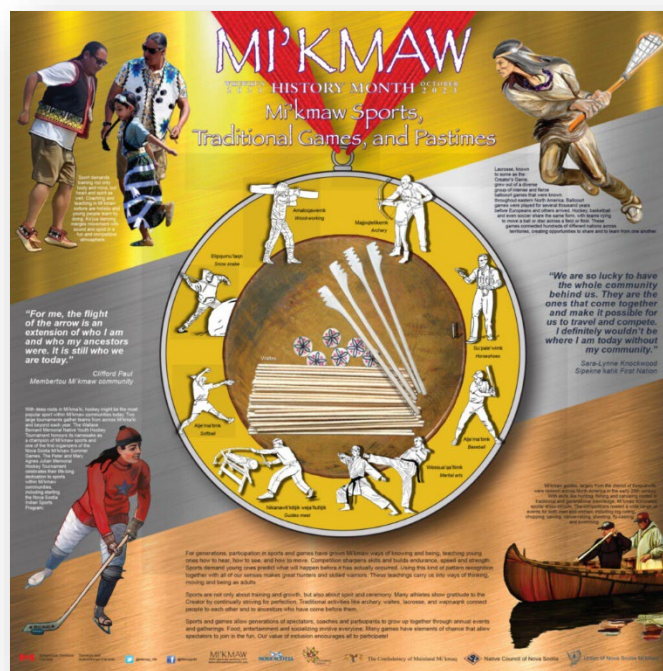
Le comité du Mois de l'histoire des Mi'kmaq (MHM) a le plaisir d'annoncer que les jeux et sports traditionnels des Mi'kmaq sont le thème de l'affiche du Mois de l'histoire de cette année.

Le Mois de l'histoire des Mi'kmaq vise à éduquer et à célébrer notre histoire et notre culture. L'affiche est produite chaque année pour servir de ressource à l'enseignement et aider le public à mieux comprendre les aspects importants de la vie des Mi'kmaq. L'affiche de cette année s'inspire des milliers d'athlètes qui se sont rassemblés en juillet dernier à Mi'kmaq'ki pour les Jeux autochtones d'Amérique du Nord de 2023.

Lancement de la vidéo le 27 septembre

Le lancement officiel de la vidéo en ligne aura lieu le 27 septembre et nous publierons six nouvelles vidéos éducatives relatives au Mois de l'histoire des Mi'kmaq.

<https://mikmaqhistorymonth.ca/>



ÉVÈNEMENTS HISTORIQUES AUTOCHTONE POUR SEPTEMBRE

Dwayne Arsenault



Chaque année, le 30 septembre marque la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.

Cette journée rend hommage aux enfants qui ne sont jamais rentrés chez eux et aux survivants des pensionnats, ainsi qu'à leurs familles et à leurs communautés. La commémoration publique de l'histoire tragique et douloureuse des pensionnats et de leurs effets continus est un élément essentiel du processus de réconciliation.

La Journée nationale pour la vérité et la réconciliation et la Journée des chemises orange ont lieu toutes deux le 30 septembre.

La Journée de la chemise orange est une journée commémorative locale dirigée par des autochtones, qui vise à sensibiliser aux conséquences intergénérationnelles des pensionnats sur les individus, les familles et les communautés, et à promouvoir le concept "Chaque enfant compte". La chemise orange est le symbole du dépouillement de la culture, de la liberté et de l'estime de soi dont ont été victimes les enfants autochtones au fil des générations.

Le 30 septembre, nous encourageons tous les Canadiens à porter une chemise orange pour rendre hommage aux milliers de survivants des pensionnats.

Commémoration de la Journée nationale pour la vérité et la réconciliation.

Dans tout le pays, des centaines d'activités locales sont organisées pour commémorer l'histoire et l'héritage des pensionnats.

Pour commémorer la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation et rendre hommage aux survivants, à leurs familles et à leurs communautés, les bâtiments du

Canada seront illuminés en orange du 30 septembre à 19 h jusqu'au lever du soleil le 1er octobre. Cela comprendra les bâtiments fédéraux tels que la Tour de la Paix sur la Colline du Parlement.

Pour la Semaine de la vérité et de la réconciliation, un programme éducatif bilingue est ouvert à toutes les écoles du Canada. Toutes les séances se dérouleront virtuellement, ce qui permettra aux classes de tout le pays de participer et aux élèves autochtones et non autochtones de s'impliquer. Du 25 au 30 septembre 2023, l'inscription est obligatoire.

Pour s'inscrire-> <https://events.hubilo.com/landing-page---truth-and-reconciliation-week-2023/register>

Événement historique connu pour le mois d'octobre.

Anniversaire du traité Haldimand de 1784 - 25 octobre

Le 25 octobre 1784, Sir Frederick Haldimand, gouverneur du Québec, a signé un décret accordant une parcelle de terre aux Haudenosaunee, également connus sous le nom de Confédération des Six Nations, en compensation de leur alliance avec les forces britanniques pendant la Révolution américaine.

