

12/18/2023

Centre Walgwan Center

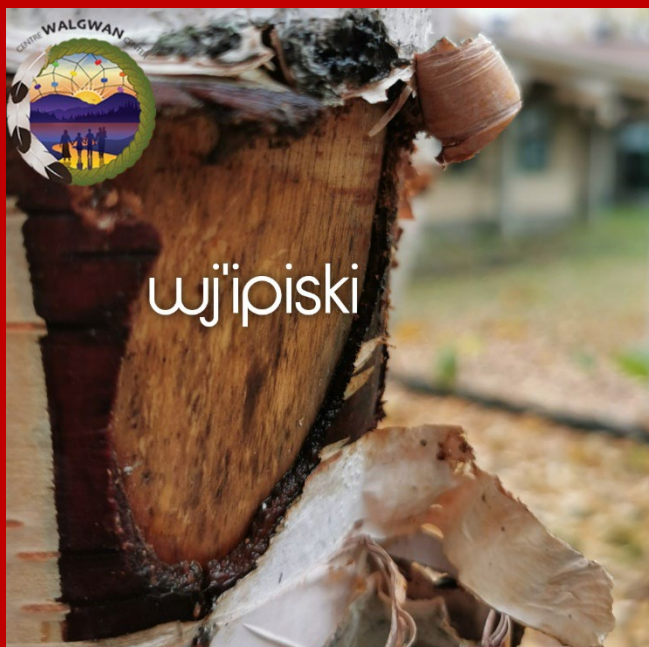
Newsletter

[Français](#)

[English](#)



11^e Edition



Centre Walgwan Center Newsletter

Inspirational quote

*"May the Warm Winds of Heaven
Blow softly upon your house
May the Great Spirit
Bless all who enter there.
May your Moccasins
Make happy tracks
In many snows,
And may the Rainbow
Always touch your shoulder."
- Cherokee Prayer*

Photos

Stephanie Meredith et Lucy J. Campbell



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 Project

SITMUG (river)

- Upcoming Important Dates

NITAP (friend)

- Walgwan Team
- Center Accomplishment
- Quiz



WKAMULAMU

A WORD FROM OUR DIRECTOR

Pamela Charlong

Dear Walgwan Family,

As we gather to celebrate this special time of year, I want to take a moment to express my heartfelt gratitude and reflect on the importance of family. Christmas is a time of joy, giving, and togetherness, and our Walgwan family is no exception.

First and foremost, I want to express my deepest gratitude to each and every one of you. Your hard work, dedication, and commitment have been the driving force behind our successes throughout the year. We've faced challenges,



overcome obstacles, and achieved milestones together. It's your unwavering support and teamwork that make our Walgwan family so strong.

At Christmas, we are reminded of the value of family, not only in our professional lives but in our personal lives as well. This season is a beautiful reminder to cherish and celebrate our loved ones. Our families provide us with a source of strength, love, and support that is truly invaluable.

As you spend time with your loved ones during this holiday season, I encourage you to take a moment to reflect on the blessings of family. Whether it's sharing a meal, exchanging gifts, or simply being together, cherish these moments. Let's express our love and appreciation for our families and the joy they bring into our lives.

In the spirit of the season, let's also remember those who may be less fortunate. This is an opportunity for us, as Walgwan, to extend our family values beyond our immediate circles and make a positive impact on our communities. Whether through charitable giving, volunteering, or acts of kindness, we can collectively spread the spirit of giving and compassion.

As we celebrate Christmas with our families, let's carry the warmth and gratitude we feel into the new year. May it inspire us to continue working together, supporting one another, and achieving even greater success as a Walgwan family.

From my family to yours, I wish you all a Merry Christmas filled with love, laughter, and the joy of being with those you hold dear.

Warmest wishes



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 **inclusion of the client and their family**

In everything we do, we encourage the participation of young people and their family members, according to their willingness and ability to do so. We encourage them to take part in the design, planning, implementation and evaluation of their stay program.

May this holiday season - when the expression of love for loved ones is emphasized and time spent with family takes on its full value - bring you the opportunity to renew and strengthen harmonious relationships with your loved ones!



OUR BOARD MEMBERS

Laurette Allard

We had the pleasure to meet all the members during the AGA meeting in September.



We wish to extend our best wishes to the members of our Board of Directors in this festive and joyous season, and to express our gratitude for their enlightened governance. May the Great Spirit grant them health and wisdom to guide us for many years to come!

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



WELLNESS IDEAS FOR SELF-CARE

Melanie Hodge

The festive season is often synonymous with joy and togetherness. But it can also be a source of stress and anxiety. Here are a few tips to help you remember to take care of yourself, while having a happy holiday season:

✓ **Taking Care of Yourself to Better Take Care of Others:**

Taking care of ourselves is not a selfish act; it's a necessity. By giving ourselves time and attention, we recharge our batteries, enabling us to be more present and empathetic towards our loved ones. Whether it's taking a relaxing bath or meditating for a few minutes a day, every little gesture towards ourselves has a positive impact on our relationships.

After a busy day preparing for your party, treat yourself to a moment of relaxation with a good book or a bubble bath. This will help you recharge your batteries and be more in tune with your family.

✓ **Self-Care Tools for a Serene Holiday Season:**

The holidays can be stressful, but a few simple techniques can help. Deep breathing, relaxation exercises or even a short walk can significantly reduce stress levels. Taking time out for these activities can really help.

If you're feeling overwhelmed by organizing New Year's Eve, take five minutes to do some deep breathing exercises. This can reduce stress and help you stay calm.

✓ **Take time for yourself:**

It's important to set aside time for yourself. These breaks are essential for maintaining our emotional balance.

Plan an hour each day to do something you enjoy, like walking in nature. These moments of solitude are precious for your emotional balance.

In conclusion, the festive season can be a wonderful time if we adopt the right self-care strategies. By taking care of ourselves, we can not only improve our own well-being, but also that of our loved ones. Enjoy these precious moments, with kindness and serenity.

Holistic Self-Care for the Holidays: Inspired by the Medicine Wheel

The holiday season is an ideal time to reflect on our holistic well-being. Inspired by the Medicine Wheel

✓ **Setting Limits:**

Learning to say no is crucial. The holidays don't have to mean taking on too many responsibilities. Setting clear limits with our loved ones helps us enjoy the holidays without burning out.

If you feel overwhelmed by the demands of family or friends, don't hesitate to say no to certain invitations or delegate tasks. This will help you avoid burning out.

✓ **Letting Go of Out-of-Control Situations:**

We can't control everything, and that's normal. Recognizing and accepting situations beyond our control eases our mind. Focusing on what's within our sphere of control creates a calmer, more pleasant experience.

If things don't go exactly as planned, accept that some things are beyond your control and focus on the pleasure of being together.

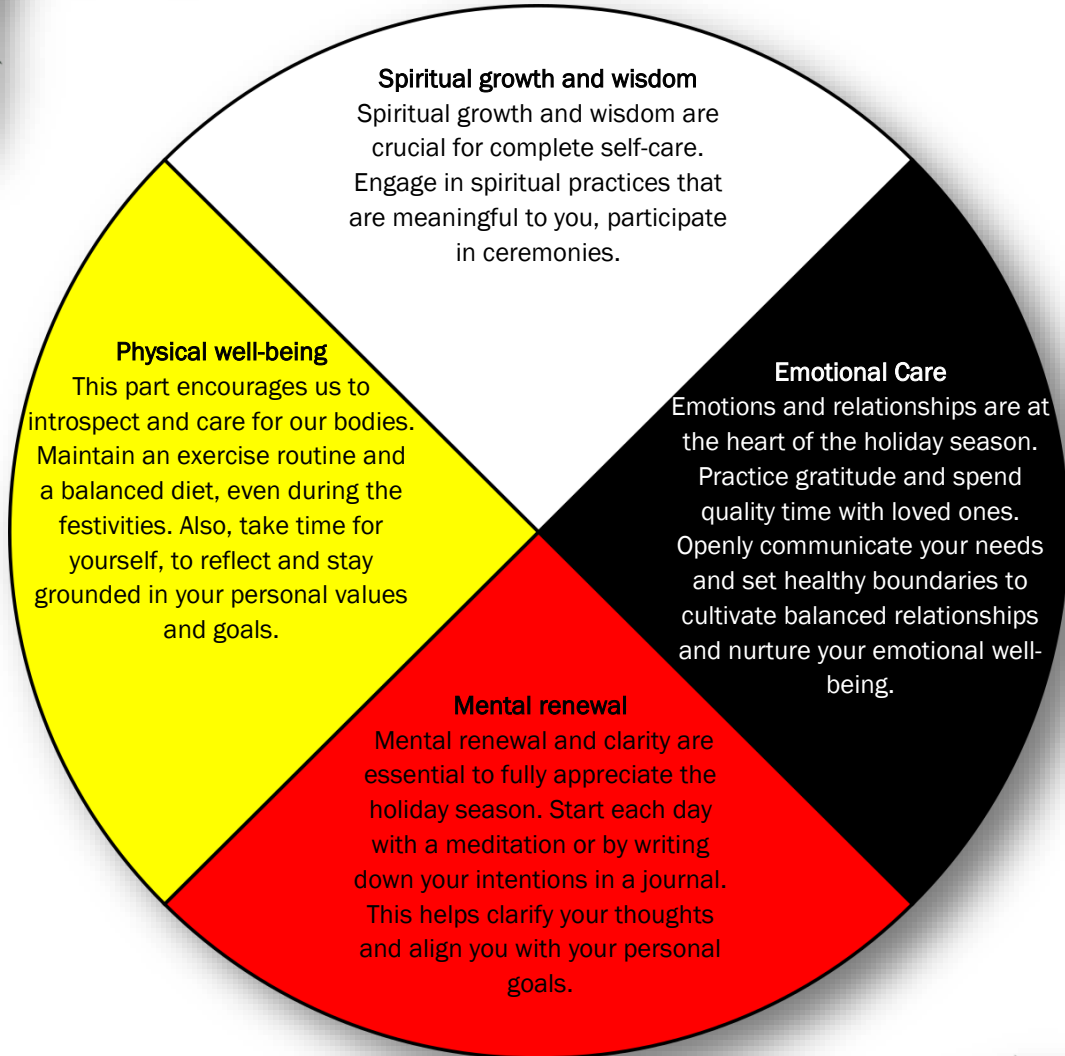
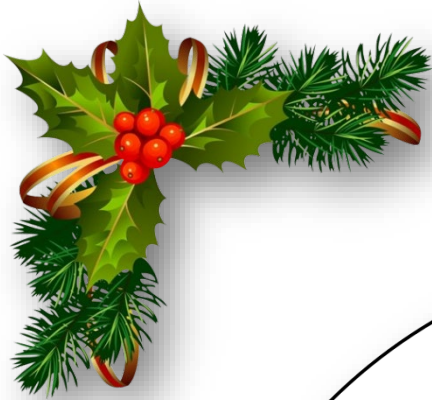
✓ **Maintain your Wellness Routine:**

Despite the many temptations of the holidays, it's important to stay true to our wellness routines. Balancing pleasure and discipline is the key to enjoying the holidays without regrets.

Try to maintain your healthy habits, such as taking walks

✓ **Don't forget! Wisdom in Consumption:**

The holidays are often a time of increased consumption. Adopting a responsible, conscious approach helps us enjoy without excess and maintain our well-being.





FIRST NATIONS RECIPES

Patti Fallow

Moose Stew

- 2 Pounds Moose meat cubed
- 2 Cloves garlic
- 6 Carrots sliced
- 1 Medium turnip diced
- 8 Medium Russet potatoes cut into chunks
- 2 Stalks celery diced
- 1 Cup frozen peas
- 1 Large onion diced
- 4-5 Cups beef broth
- 3 Bay leaves
- 3 Tablespoons Olive Oil
- 4 Tablespoons corn starch
- Water
- Salt and pepper
- Montreal steak spice

Directions:

- In a skillet heat Olive oil over a medium heat and cook onion and garlic until soft.
- Season meat with salt, pepper and steak spice, add meat to pan and brown. Once browned add 1 cup beef broth and bit of water to just cover the meat. Let simmer until meat is tender (adding more water as it evaporates)
- Add carrots, turnips, potatoes, celery, beef broth and bay leaves.
- Simmer until vegetables are cooked then add peas.
- In a mixing bowl, mix cornstarch and just enough water so it is all combined. Pour into stew stirring until it thickens.
- Remove bay leaves and serve.





CULTURAL PROJECT

Stéphanie Meredith

The 10-week program was culturally enriching for the young participants. The diversity of the projects carried out was impressive, reflecting a deep exploration of cultural traditions and creativity.

Building a sweat lodge was a significant project, since it usually involves traditional knowledge and a deep understanding of cultural practices. In addition, the making of drums, medicine bags, rattles, dream catchers, bead necklaces and bracelets, as well as talking sticks, show a wide range of activities linked to crafts and cultural traditions.

Each project, whether creating musical instruments, ritual objects or handicrafts, offers a valuable opportunity to learn and develop traditional cultural knowledge and practices. These experiences enable young people to connect with their cultural heritage while developing practical skills.

It is remarkable how this program has enabled youth to become actively involved in the preservation and celebration of their culture through these various projects. These experiences can not only strengthen their cultural identity, but also foster a sense of pride and belonging to their community.





IMPORTANT DATES AND UPCOMING EVENTS

The Communication Team

- Winter Solstice; Thursday, December 21, 2023 at 7:27 p.m.
- Christmas Holidays-Walgwan Closed December 22, 2023 to January 8, 2024
- Next 10-week program start date; January 15, 2024
- Next Prevention Program starts end of March;

For community members only

December 18	Christmas Parade at 5 pm
December 19	Children Christmas Activity from 3 to 7 pm
December 20	Elders Bingo from 1 to 3 pm Christmas Feast from 4 to 7 pm
December 21	Community Turkey Delivery
December 24	Wel'nueleumg/Christmas Day

Staff Training

Walgwan Staff are in training and planning during these dates;

- December 19 - 21, 2023- Trauma Informed Care, given by Thunderbird Partnership Foundation. For some staff this is a new training and for others this will be a refresher.
- January 4 - 14, 2024- Crisis Prevention Institute, Non-violent Crisis Intervention
- Other trainings which are on a continuous basis according to each individual staff development plan.



STAFF MOVEMENT AND NEW EMPLOYEES

Communication Team

Staff Movement

We would like to acknowledge the members of the Walgwan Family who have taken on new challenges or changed roles in the past few months with the Center.

Jason M: Accreditation Advisor

Dwayne: Day Attendant

Steven L: Youth Counsellor

Melissa H: Aftercare Counsellor

John M: Program Coordinator

Juliet: Day attendant

Brian: Night Attendant

Patti F: Cook (return after a few years away from the Walgwan)

Staci: Educator (return after a maternity leave)

Kenya L: Cultural Mentor

Mona K: Cultural Mentor

Aline G: Cultural Mentor (returned after some time away from the Walgwan)

New Employees

Welcome to new staff at the Walgwan Center. Thank you for joining our family and we look forward to having you all part of the Team.

Élise M: Clinical Advisor (replacement for maternity leave)

Raven L: Virtual counsellor

Stéphanie M: Youth Care Worker

Emmyliane B: Youth Care Worker

Kylie B: Youth Care Worker

Gabrielle D: Youth Care Worker

Nicolas C: Support Wellness Worker

Steven G: Custodian

Stay tuned for the next Newsletters when we will have interviews with some of our staff so that you can get to know the Walgwan Team.



CENTER ACCOMPLISHMENTS

Stephanie Meredith

Walgwan Center was very active during National Addictions Awareness Week (NAAW). It was impressive to see how the staff took part in different activities to raise awareness in the community. Cultural mentors opened the ceremony at the Wejgwapniag School, and two speakers organized a workshop on vaping at the Youth Centre, even though only four people attended. The kiosk and presentation of the Centre's services at the Forum was an excellent opportunity to further inform the population about our services and the Centre.

Active participation in National Addictions Awareness Week continued with cultural mentors hosting two sweat lodges, one for young women and one for young men. Finally, the initiative of holding an open house for the public on the last day was a welcoming way for the community to discover more about the Walgwan Centre, and a fitting end to the week's activities.

The Walgwan Center's commitment to addressing various aspects of addiction and raising community awareness was a resounding success. These efforts surely contribute to educating and supporting those who may be affected by this difficulty.



Visit to the Walgwan Land along the Cascapedia River

On the morning of December 14, 2023, staff were invited to visit as a team the land which has been identified for Walgwan land-based project use. We were able to envision the proposed projects, the implementation of the culturally based program and the connections to Mother Earth that could be strengthened.

The sun was shining, the air was crisp, the snow crunched under our feet and the ice cracked as we stepped on the frozen puddles. We were able to discuss plans, possible projects and share information. We got cold noses, laughed together, and helped each other along.

It was just the activity which added a little pep to our step for the rest of the day. We really hope that being at this location, connecting with the youths and families and being on the land will give everyone a chance to get energize, get grounded and grow strong as the trees that stand there





A LITTLE QUIZ FOR YOU

Laurette Allard

Think you know everything about Christmas?

Here are 10 questions to put you to the test. (Answers at the bottom of the page, don't cheat!)

1. Which of these items can't be recycled?
 - a) Wrapping paper
 - b) Tissue paper
 - c) Cabbage
2. Turkey hasn't always been served at Christmas. What did we eat before?
 - a) Duck
 - b) Goose
 - c) Chicken
3. Who composed the music for The Nutcracker?
 - a) Pyotr Ilyich Tchaikovsky
 - b) Sergei Prokofiev
 - c) Adolphe Adam
4. Which of the Three Wise Men brings the incense?
 - a) Gaspard
 - b) Melchior
 - c) Balthazar
5. In "Home Alone", a classic holiday movie, what are the names of the burglars?
 - a) Kevin and Frank
 - b) Rod and Peter
 - c) Harry and Marvin
6. Who composed "I'm dreaming of a white Christmas"?
 - a) Irving Berlin
 - b) Johnny Marks
 - c) Adolphe Adam
7. Which plant is nicknamed the "Christmas Star"?
 - a) Holly
 - b) Poinsettia
 - c) Mistletoe
8. How do you say "Merry Christmas" in Russian?
 - a) S Rojdestvom Kristovom
 - b) Z Rizdvom Hrystovym
 - c) Vrolijk Kerstfeest

9. Which of these adjectives would not describe Santa's outfit?

- a) Scarlet
 - b) Teal
 - c) Ruby
10. Excluding Rudolph, how many reindeer are there?
- a) 8
 - b) 10
 - c) 12

Answers

1. c (note that metal or plastic-coated wrapping paper cannot be recycled)

2. b

3. a (Prokofiev: Romeo and Juliet; Adam: Gisel)

4. a (Melchior: gold; Balthezar: myrrh)

5. c (Kevin: main character; Frank, Rod, Peter: family members)

6. a

7. b

8. a (b: Ukrainian; c: Dutch)

9. b

10. a (Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donner, Blitzen)

May the coming holiday season bring you love, peace and serenity!

Merry Christmas and Happy New Year!





FRANÇAIS
ENGLISH

Centre Walgwan Center

Newsletter

Citation ou proverbe

*« Que les vents chauds du ciel
Soufflent doucement sur votre maison
Que le Grand Esprit
Bénisse tous ceux qui y entrent.
Que vos mocassins
Fassent des traces heureuses
Dans de nombreuses neiges,
Et que l'arc-en-ciel
Touche toujours votre épaule. »
- Prière cherokee*

Crédit photos

Stephanie Meredith et Lucy J. Campbell



WKAMULAMU

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 Premières Nations
- Projet culturel

SITMUG (rivière)

- Dates importantes à venir

NITAP (ami, friend)

- Notre équipe
- Accomplissements du Centre
- Jeux



UN MOT DE NOTRE DIRECTRICE

Pamela Charlong

Chère famille Walgwan,

Alors que nous nous réunissons pour célébrer cette période spéciale de l'année, je souhaite prendre un moment pour exprimer ma sincère gratitude et réfléchir à l'importance de la famille. Noël est une période de joie, de don et d'unité, et notre famille Walgwan ne fait pas exception à la règle.

D'abord et avant tout, je tiens à exprimer ma profonde gratitude à chacun d'entre vous. Votre travail acharné, votre dévouement et votre engagement ont été la force motrice de nos succès tout au long de l'année. Nous avons relevé des défis, surmonté des obstacles et franchi des étapes importantes ensemble.



C'est votre soutien indéfectible et votre travail d'équipe qui rendent notre famille Walgwan si forte.

À Noël, la valeur de la famille nous est rappelée, non seulement dans notre vie professionnelle, mais aussi dans notre vie personnelle. Cette saison nous rappelle qu'il faut chérir et célébrer les êtres qui nous sont chers. Nos familles sont pour nous une source de force, d'amour et de soutien inestimable.

Alors que vous passez du temps avec vos proches en cette période de fêtes, je vous encourage à prendre un moment pour réfléchir aux bienfaits de la famille. Qu'il s'agisse de partager un repas, d'échanger des cadeaux ou simplement d'être ensemble, chérissez ces moments. Exprimons notre amour et notre reconnaissance à nos familles et à la joie qu'elles apportent dans nos vies.

Dans l'esprit de la saison, pensons également à ceux qui sont moins chanceux. C'est l'occasion pour nous, en tant que Walgwan, d'étendre nos valeurs familiales au-delà de nos cercles immédiats et d'avoir un impact positif sur nos communautés. Que ce soit par des dons caritatifs, du bénévolat ou des actes de gentillesse, nous pouvons collectivement répandre l'esprit de générosité et de compassion.

Alors que nous célébrons Noël avec nos familles, portons la chaleur et la gratitude que nous ressentons dans la nouvelle année. Puissent-elles nous inspirer à continuer à travailler ensemble, à nous soutenir les uns les autres et à atteindre un succès encore plus grand en tant que famille Walgwan.

De ma famille à la vôtre, je vous souhaite à tous un joyeux Noël rempli d'amour, de rires et de la joie d'être avec ceux qui vous sont chers.

Je vous adresse mes meilleurs vœux,



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 de l'inclusion du client et de sa famille.

Dans tout ce que nous entreprenons, nous incitons la participation des jeunes et des membres de leur famille, selon leur volonté et leur capacité à le faire. Nous les encourageons à prendre part à la conception, à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de leur programme de séjour.

Que cette période des fêtes - où l'expression de l'amour pour ses proches est mise en valeur et où le temps passé en famille prend toute sa valeur - vous apporte l'occasion de renouveler et de renforcer des relations harmonieuses avec vos êtres chers!



NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Laurette Allard

Nous avons eu le plaisir de rencontrer tous les membres du conseil lors de l'AGA en septembre



Nous souhaitons transmettre tous nos bons vœux aux membres de notre conseil d'administration en cette période de fête et de réjouissance et leur manifester toute notre reconnaissance pour leur gouvernance éclairée. Que le Grand Esprit leur prodigue la santé et la sagesse pour nous guider encore longtemps!

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



IDÉES POUR LE BIEN-ÊTRE ET PRENDRE SOIN DE SOI

Mélanie Hodge

La période des fêtes de fin d'année est souvent synonyme de joie et de rassemblements. Cependant, elle peut aussi être une source de stress et d'anxiété. Voici nos quelques conseils pour ne pas s'oublier soi, tout en passant un joyeux temps des fêtes :

✓ Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres :

Prendre soin de soi n'est pas un acte égoïste; c'est une nécessité. En nous accordant du temps et de l'attention, nous rechargeons nos batteries, ce qui nous permet d'être plus présents et empathiques envers nos proches. Qu'il s'agisse de prendre un bain relaxant ou de méditer quelques minutes par jour, chaque petit geste envers soi-même a un impact positif sur nos relations.

Après une journée chargée de préparatifs pour votre party, offrez-vous un moment de détente avec un bon livre ou un bain moussant. Cela vous aidera à vous ressourcer et à être plus à l'écoute de votre famille.

✓ Des outils de self-care pour un temps des Fêtes serein :

Les fêtes peuvent être stressantes, mais quelques techniques simples peuvent aider. La pratique de la respiration profonde, des exercices de relaxation, ou même une courte promenade peuvent diminuer significativement notre niveau de stress. S'octroyer un moment pour ces activités peut vraiment nous être bénéfique.

Si vous vous sentez submergé(e) par l'organisation du réveillon, prenez cinq minutes pour faire des exercices de respiration profonde. Cela peut réduire votre stress et vous aider à rester calme.

✓ Prendre du temps pour soi :

Il est important de se réserver des moments pour vous seul(e). Ces pauses sont essentielles pour maintenir notre équilibre émotionnel. Planifiez une heure chaque jour pour faire quelque chose que vous aimez, comme marcher dans la nature. Ces moments de solitude sont précieux pour votre équilibre émotionnel.

✓ Mettre ses limites :

Apprendre à dire non est crucial. Les fêtes ne doivent pas être synonymes de surcharge de responsabilités. Établir des limites claires avec nos proches nous aide à profiter des fêtes sans nous épuiser.

Si vous vous sentez débordé(e) par les demandes familiales, ou amicales, n'hésitez pas à dire non à certaines invitations ou à déléguer des tâches. Cela vous aidera à ne pas vous épuiser.

✓ Lâcher prise des situations hors de contrôle :

Nous ne pouvons pas tout contrôler, et c'est normal. Reconnaître et accepter les situations hors de notre contrôle allège notre esprit. Se concentrer sur ce qui est dans notre sphère de contrôle crée une expérience plus apaisée et agréable.

Si tout ne se passe pas exactement comme prévu, acceptez que certaines choses échappent à votre contrôle et concentrez-vous sur le plaisir d'être ensemble.

✓ Maintenir sa routine de bien-être :

Malgré les nombreuses tentations des fêtes, il est important de rester fidèle à nos routines de bien-être. Équilibrer plaisir et discipline est la clé pour profiter des fêtes sans regrets.

Essayez de garder vos habitudes saines, comme prendre des marches régulièrement ou manger équilibré au mieux. Cela vous aidera à vous sentir bien.

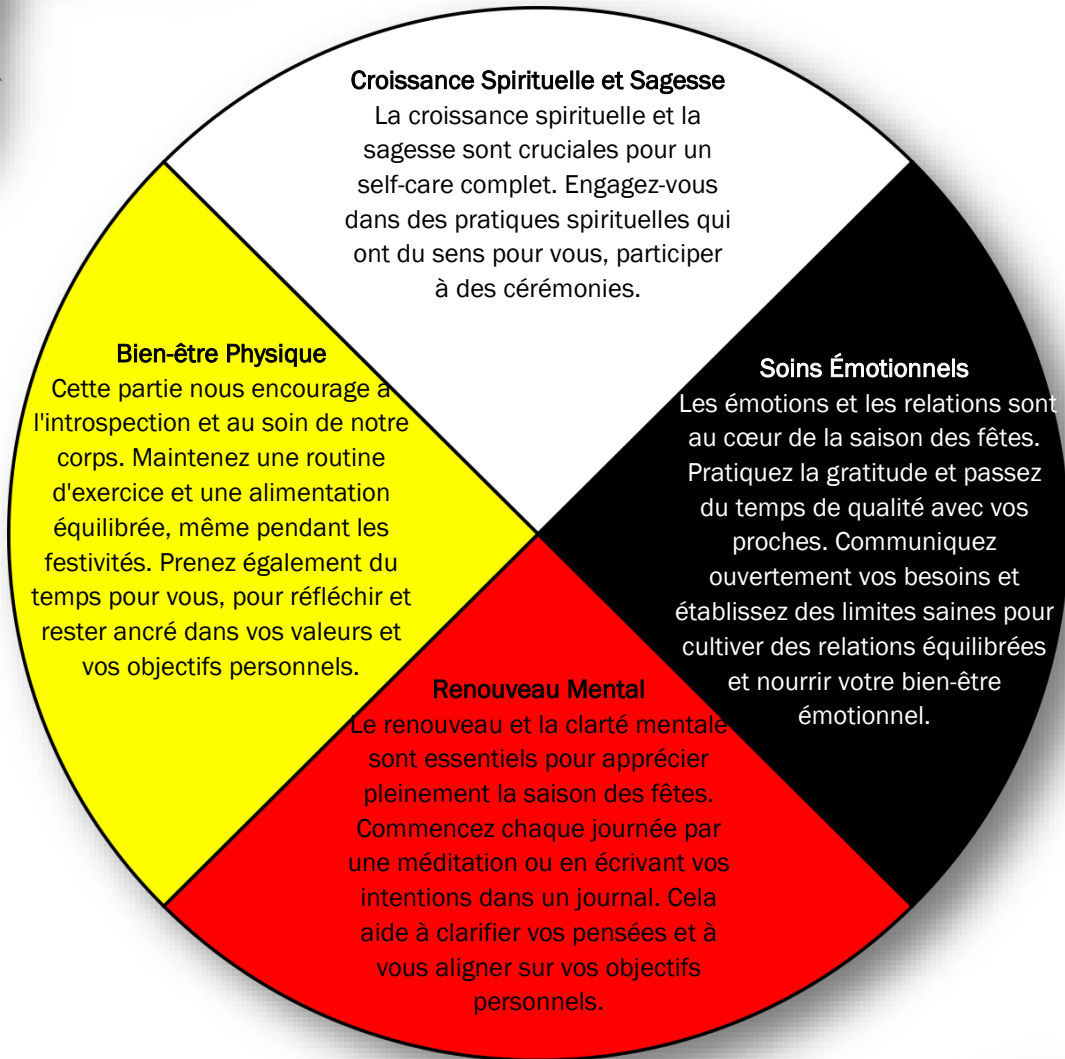
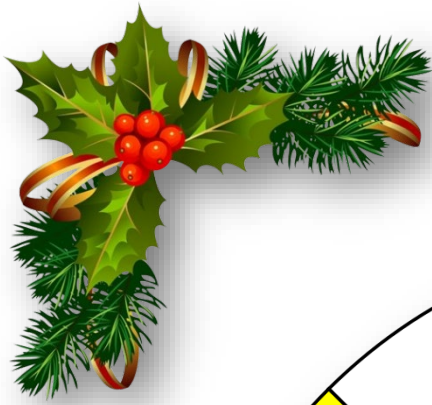
✓ N'oubliez pas! Sagesse dans la consommation :

Les fêtes sont souvent un moment de consommation accrue. Adopter une approche responsable et consciente nous aide à profiter sans excès et à maintenir notre bien-être.

En conclusion, les fêtes de fin d'année peuvent être une période merveilleuse si nous adoptons des stratégies de self-care adaptées. En prenant soin de nous, nous pouvons non seulement améliorer notre propre bien-être mais aussi celui de nos proches. Profitez de ces moments précieux, avec bienveillance et sérénité.

Self-Care Holistique pour les Fêtes : S'inspirer de la Roue de Médecine

La période des fêtes est un moment idéal pour réfléchir à notre bien-être holistique. En s'inspirant de la roue de médecine,





RECETTE DES PREMIÈRES NATIONS

Patti Fallow

Ragoût d'original

- 2 livres de viande d'original coupée en cubes
- 2 gousses d'ail
- 6 carottes coupées en tranches
- 1 navet moyen coupé en dés
- 8 pommes de terre Russet moyennes coupées en morceaux
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 1 gros oignon coupé en dés
- 4-5 tasses de bouillon de bœuf
- 3 feuilles de laurier
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de fécule de maïs
- Eau
- Sel et poivre
- Épices à steak de Montréal

Préparation :

- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire cuire l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Assaisonner la viande avec du sel, du poivre et de l'épice à steak, ajouter la viande à la poêle et la faire dorer. Une fois la viande dorée, ajouter 1 tasse de bouillon de bœuf et un peu d'eau pour couvrir la viande. Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre (ajouter de l'eau au fur et à mesure qu'elle s'évapore).
- Ajouter les carottes, les navets, les pommes de terre, le céleri, le bouillon de bœuf et les feuilles de laurier.
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits, puis ajouter les petits pois.
- Dans un saladier, mélanger la fécule de maïs et juste assez d'eau pour que le tout soit bien homogène. Verser dans le ragoût en remuant jusqu'à ce qu'il épaississe.
- Retirer les feuilles de laurier et servir.





PROJET CULTUREL

Stéphanie Meredith

Le programme de 10 semaines a été enrichissant sur le plan culturel pour les jeunes participants. La diversité des projets réalisés est impressionnante et témoigne d'une exploration profonde des traditions et de la créativité culturelle.

La construction d'une tente de sudation a été un projet significatif, puisque cela a impliqué généralement des connaissances traditionnelles et une compréhension profonde des pratiques culturelles. De plus, la fabrication de tambours, de poches médicinales, de hochets, de capteurs de rêves, de colliers et de bracelets en billes, ainsi que des bâtons de parole, dénote un large éventail d'activités liées à l'artisanat et aux traditions culturelles.

Chaque projet, qu'il s'agisse de la création d'instruments musicaux, d'objets rituels ou d'éléments d'artisansaux offre une occasion précieuse d'apprendre et développer les connaissances et les pratiques culturelles traditionnelles. Ces expériences permettent aux jeunes de se connecter à leur héritage culturel tout en développant des compétences pratiques.

Il est remarquable de voir comment ce programme a permis aux jeunes de s'engager activement dans la préservation et la célébration de leur culture à travers ces divers projets. Ces expériences peuvent non seulement renforcer leur identité culturelle mais aussi favoriser un sentiment de fierté et d'appartenance à leur communauté.





DATES IMPORTANTES ET ÉVÉNEMENTS À VENIR

L'équipe de communication

- Solstice d'hiver : Jeudi le 21 décembre 2023 à 19 h 27
 - Fermeture du Centre Walgwan pour la période des fêtes : Fermé du 22 décembre 2023 au 8 janvier 2024
 - Début du cycle du programme de 10 semaines : 15 janvier 2024
 - Le prochain programme de prévention de la rechute se fera à la fin mars 2024
-

Pour les membres de la communauté seulement

Décembre 18	Parade de Noël à 17 h
Décembre 19	Activités de Noël pour les enfants de 15 h à 19 h
Décembre 20	Bingo pour les aînés de 13 h à 15 h Fête de Noël de 16 h à 19 h
Décembre 21	Livraison des dindes pour la communauté
Décembre 24	Wel'nueleumg / Jour de Noël

Formation du personnel

Le personnel de Walgwan est en formation et en planification pendant ces dates :

- Du 19 au 21 décembre 2023 - Trauma Informed Care, donné par Thunderbird Partnership Foundation. Pour certains membres du personnel, il s'agit d'une nouvelle formation et pour d'autres, d'une remise à niveau.
- Du 4 au 14 janvier 2024 - Crisis Prevention Institute, Intervention non violente en cas de crise.
- D'autres formations sont organisées en permanence en fonction du plan de développement de chaque membre du personnel.



MOUVEMENT DU PERSONNEL ET NOUVEAUX EMPLOYÉS

L'équipe de communication

Nous tenons à remercier les membres de la famille Walgwan qui ont relevé de nouveaux défis ou changé de rôle au cours des derniers mois au sein du Centre.

Jason M : Conseiller en agrément

Dwayne : Soutien au bien-être des jeunes

Steven L : Conseiller jeunesse

Melissa H : Conseillère après-soins

John M : Coordonnateur de programme

Juliet G : Soutien au bien-être des jeunes

Brian : Soutien au bien-être des jeunes

Patti F : Cuisinière (de retour après quelques années d'absence)

Staci B : Travailleur aux soins des jeunes (de retour après un congé maternité)

Kenya L : Mentor culturel

Mona K : Mentor culturel

Aline G : Mentor culturel (de retour après quelques années d'absence)

Nouveaux employés

Élise M : Conseillère Clinique (en remplacement d'un congé de maternité)

Raven L : Conseillère virtuelle

Stéphanie M : Travailleur aux soins des jeunes

Emmyliane B : Travailleur aux soins des jeunes

Kylie B : Travailleur aux soins des jeunes

Gabrielle D: Youth Care Worker

Nicolas C: Support Wellness Worker

Steven G: Concierge

Restez à l'écoute dans les prochaines lettres d'information où vous trouverez des interviews de certains membres de notre personnel afin que vous puissiez faire connaissance avec l'équipe de Walgwan.



ACCOMPLISSEMENTS DU CENTRE

Stéphanie Meredith

Le Centre Walgwan a été très actif pendant la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances (NAAW). Il est impressionnant de voir comment ils ont pris part à différentes activités pour sensibiliser la communauté. Les mentors culturels ont ouvert la cérémonie à l'école Wejgwapniag, et deux intervenantes ont organisé un atelier sur le vapotage à la Maison des jeunes, même si seulement quatre personnes y ont assisté. Le kiosque et la présentation des services du Centre lors du Forum a été une excellente opportunité pour informer davantage la population sur nos services et le Centre.

La participation active à la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances s'est poursuivie avec les mentors culturels qui ont animé deux tentes de sudation, une pour les jeunes femmes et une pour les jeunes hommes. Enfin, l'initiative de tenir des portes ouvertes à la population pour la dernière journée a été une manière accueillante de permettre à la communauté de découvrir davantage le Centre Walgwan et de bien clôturer les activités de la semaine.

L'engagement de la part du Centre Walgwan pour aborder différents aspects liés aux dépendances ainsi qu'à sensibiliser la communauté a été un franc succès. Ces efforts contribuent sûrement à éduquer et à soutenir ceux qui pourraient être touchés par cette difficulté.

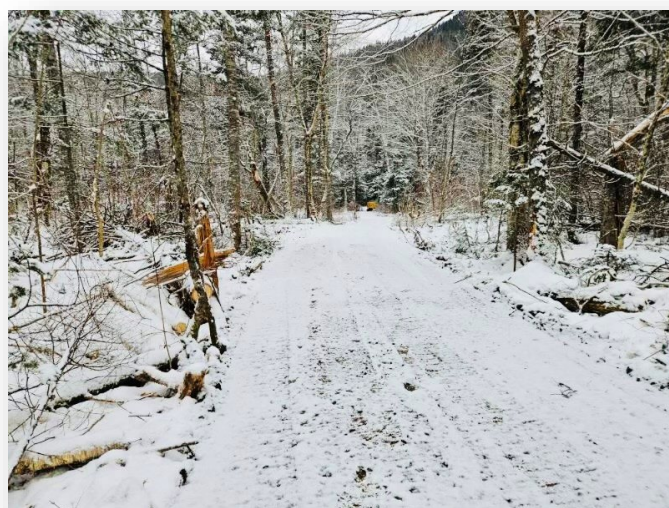


Visite de la terre de Walgwan le long de la rivière Cascapédia

Le matin du 14 décembre 2023, le personnel a été invité à visiter en équipe la terre qui a été identifiée pour l'utilisation de projets basés sur la terre de Walgwan. Nous avons pu imaginer les projets proposés, la mise en œuvre du programme culturel et les liens avec la Terre mère qui pourraient être renforcés.

Le soleil brillait, l'air était vif, la neige crissait sous nos pieds et la glace craquait lorsque nous marchions sur les flaques gelées. Nous avons pu discuter des plans, des projets possibles et partager des informations. Nous avons eu le nez froid, nous avons ri ensemble et nous nous sommesentraîdés.

C'était juste une activité qui nous a donné un peu d'élan pour le reste de la journée. Nous espérons vraiment que le fait d'être sur ce site, d'entrer en contact avec les jeunes et les familles et d'être sur le terrain donnera à chacun l'occasion de faire le plein d'énergie, de s'enraciner et de devenir aussi fort que les arbres qui se dressent à cet endroit.





POUR VOUS AMUSER UN PEU

Laurette Allard

Vous croyez tout savoir sur Noël?

Voici 10 questions pour vous mettre à l'épreuve. **(Réponses au bas de la page, ne trichez pas!)**

1. Lequel de ces articles ne peut pas être recyclé?
 - a) Le papier d'emballage
 - b) Le papier de soie
 - c) Le chou
2. La dinde n'a pas toujours été servie à Noël. Que mangions-nous auparavant?
 - a) Du canard
 - b) De l'oie
 - c) Du poulet
3. Qui a composé la musique de Casse-Noisette?
 - a) Pyotr Ilyich Tchaikovsky
 - b) Sergei Prokofiev
 - c) Adolphe Adam
4. Lequel des trois rois mages apporte l'encens?
 - a) Gaspard
 - b) Melchior
 - c) Balthazar
5. Dans « Maman, j'ai raté l'avion », un film classique du temps des fêtes, quels sont les noms des cambrioleurs?
 - a) Kevin and Frank
 - b) Rod and Peter
 - c) Harry and Marvin
6. Qui a composé " I'm dreaming of a white Christmas"?
 - a) Irving Berlin
 - b) Johnny Marks
 - c) Adolphe Adam
7. Quelle plante est aussi appelée l'étoile de Noël?
 - a) Le houx
 - b) Le poinsettia
 - c) Le gui
8. Comment dites-vous « Joyeux Noël » en russe?
 - a) S Rojdestvom Kristovom

b) Z Rizdvom Hrystovym

c) Vrolijk Kerstfeest

9. Lequel de ces adjectifs ne décrirait pas la tenue du Père Noël?

a) Écarlate

b) Fauve

c) Rubis

10. À l'exception de Rudolf, combien y a-t-il de rennes?

a) 8

b) 10

c) 12

Réponses
1. c (attention, le papier d'emballage métallique ou plastifié n'est pas recyclable)
2. b
3. a (Prokofiev : Roméo et Juliette; Adam : Giselle)
4. a (Melchior : or; Balthazar : myrrhe)
5. c (Kevin : personnage principal; Frank, Rod, Peter : membres de sa famille)
6. c (Berlin : White Christmas; Marks : A Holly Jolly Christmas)
7. b
8. a (b : ukrainien; c : néerlandais)
9. b (jaune-roux)
10. a (Comète, Cupidon, Danseur, Éclair, Fringant, Furie, Tonnerre, Tornado)

Puisse la période des fêtes à venir vous apporter amour, paix et sérénité!

Goyeux Noël et Bonne année!

