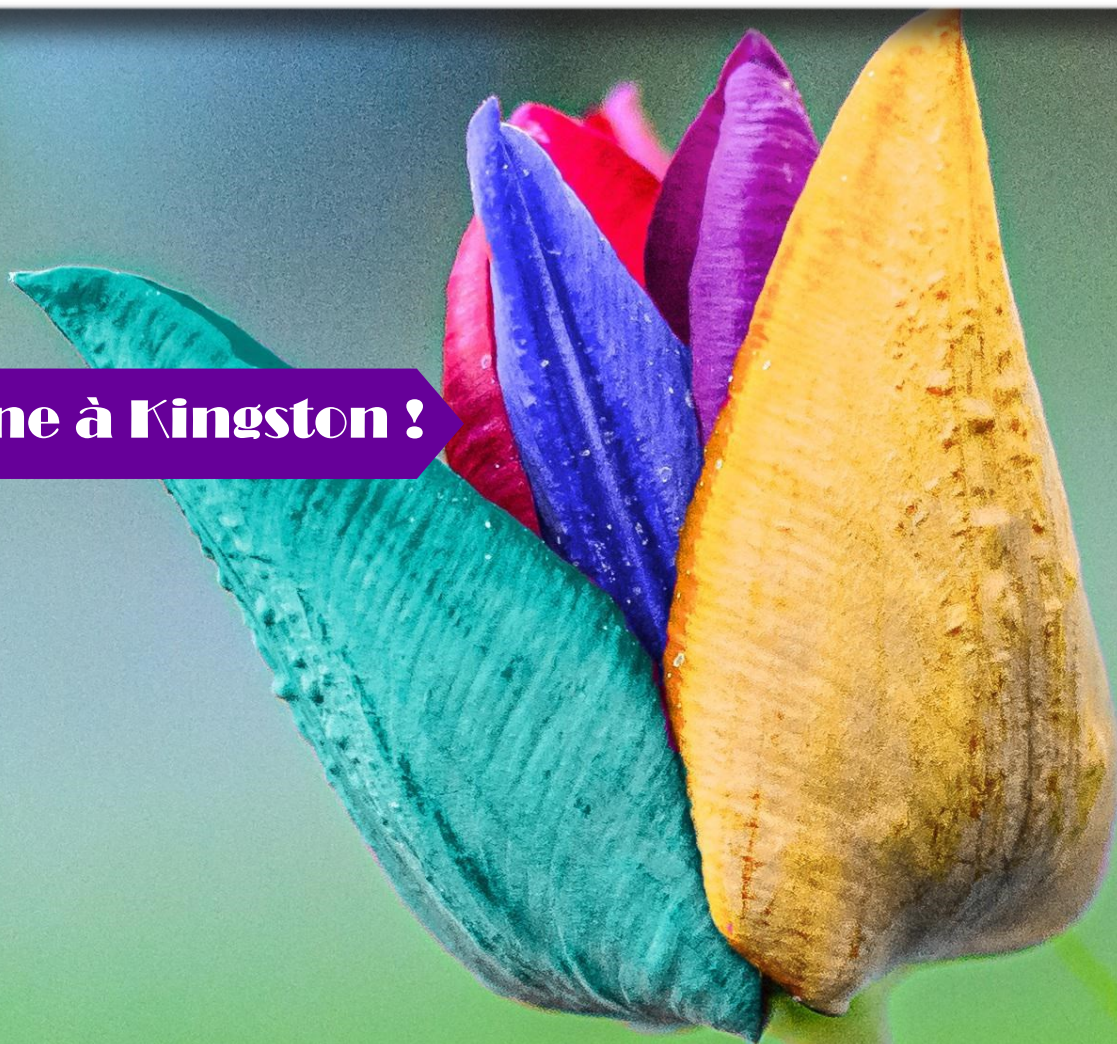


Le Centre culturel Frontenac de Kingston

L'Informel

26 avril 2023 | NUMÉRO 5 | VOLUME 47

Ça bourgeonne à Kingston !



Mot du Président

Jean Lord



Bonjour à tous. Il me semble que je me répète, mais je dois souligner le travail admirable que votre équipe du CCF a accompli au cours des derniers mois! Marie-Noël qui doit gérer la fin de l'année financière, l'audit et les demandes de subventions qui semblent tous avoir la même date d'échéance du 31 mars... Tout en relançant la programmation artistique en présentiel! Ouf! Un gros merci à son équipe : Samia, Guillaume, Seth et Normand qui lui prépare déjà la prochaine saison de spectacles.

Comme déjà annoncé, les deux écoles secondaires seront prêtes à débiter la prochaine année scolaire 2023-2024 dans le nouveau Carrefour scolaire-communautaire. De notre part, notre plan est de déménager seulement lorsque le nouveau théâtre sera fonctionnel. Quelques options sont à l'étude si nous ne pouvons pas déménager en décembre, et nous vous donnerons un résumé complet de nos démarches lors de votre AGM que nous prévoyons pour le jeudi 15 juin, en début de soirée.

Sur ce point, si vous désirez aider le CCF en tant que bénévole, nous cherchons toujours des gens qui veulent donner de leur temps comme bénévole au sein du Conseil d'administration et aussi pour les Bingos qui sont une belle source de financement pour le CCF. Pour les 12 prochains mois, nos sessions de 2 heures sont toutes des mardis qui débutent soit à 9h ou 11h. Une belle opportunité de travailler à apporter 200\$ l'heure, à votre Centre culturel !!

Au plaisir de vous revoir bientôt.

Jean Lord, le 17 avril 2023.



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario



Écoles
catholiques
Centre-Est



Centre pour l'enfant et la famille



RSIFEO

RÉSEAU DE SOUTIEN
À L'IMMIGRATION FRANCOPHONE
DE L'EST DE L'ONTARIO



LA ROUTE
DU Savoir
CENTRE DE FORMATION POUR ADULTES

Mot de la direction générale

Marie-Noël St-Cyr



Avril – mai – juin – vacances

Je devine que beaucoup parmi vous voyez venir le beau temps et commencez à échafauder des projets de vacances ... Bien, c'est définitivement dans l'air du temps !

Notre équipe du CCF tire des plans, fait des demandes de subvention annuelles, biennales, triennales ... des rapports, des prévisions, et dessine une saison artistique sous le thème du RENOUEAU – du **Ça déménage !/Let's get moving !**

Avec le CEPEO et le CECCE, nous travaillons à notre futur bail sur le nouveau site, au 1490, rue Wheathill; avec les surintendants et les directions des Écoles secondaires catholique Marie-Rivier et publique Mille-Îles, à notre mode de fonctionnement sur place et, avec l'équipe gérant le projet de construction, à mettre la touche finale à la planification des équipements du nouveau théâtre L'OCTAVE, que nous croyons sera fin prêt au cours de l'hiver/printemps 2024.

Quant au déménagement de notre équipe et de nos locataires, avec l'info que nous avons en ce moment, cela se fera entre décembre 2023 et mars/avril 2024 mais, cela peut changer, restez aux aguets car la prochaine Infolettre et le prochain Informel vous achemineront de plus amples précisions.

On se projette en avant et espérons viser juste dans nos choix d'artistes et de spectacles; souhaitant qu'ils sauront vous plaire, vous enthousiasmer, vous délasser !

Événements à venir :

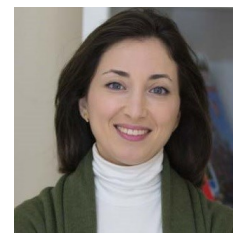
- Le **Lancement de saison**, le jeudi 1^{er} juin – **un cinq à sept assez spécial !** dans l'Octave.
- L'**Assemblée générale annuelle**, le jeudi 15 juin à 19h, au Salon Brisebois.

Venez nombreuses et nombreux vivre ces événements, avec nous, car **c'est avec vous**, que nous nous lançons dans le renouveau, déjà maintenant et surtout, au cours de l'année prochaine !



Mot de la coordination artistique

Samia Bestandji



Le beau temps nous réchauffe et nous donne le goût de sortir encore plus. Ça tombe bien, nous avons encore de belles activités à vous proposer, bien que la saison artistique arrive bientôt à sa fin.

On vous propose de nous retrouver pour la tant attendue pièce de théâtre *Intrusions* du **Théâtre de La Vieille 17** et **Théâtre populaire d'Acadie**, qui



vous sera présenté le vendredi 28 avril à 19h au théâtre l'Octave (avec surtitres en anglais). "Écrit en 2009 dans sa version originale anglaise et finaliste du Prix du gouverneur général, *Intrusions* (Another Home Invasion), de Joan MacLeod, traduit par Marie-Thé Morin, met en lumière un sujet trop souvent passé sous

silence : la façon dont notre société délaisse les personnes âgées au moment où elles ont le plus besoin d'aide." **Du thé et des gâteaux à volonté vous attendent au foyer avant le spectacle pour vous mettre dans le « bain » du personnage.** Comme d'habitude, les billets sont en vente au guichet ou en ligne sur notre site web :

centreculturelfrontenac.com/spectacles/saison-2022-2023/intrusions.



Pour notre jeune public cette fois... et pour les parents... un spectacle jeunesse vous est proposé le samedi 27 mai à 11h au théâtre l'Octave. Découvrez le conte africain *La calebasse aux cauris* avec **Lua Shayenne**. Un conte animé de danse et percussions qui fera voyager et rêver.

Nous avons le plaisir de partager une nouvelle fois la date du dévoilement de la prochaine saison ! Notez bien le **lancement de saison 2023-2024** le jeudi 1er juin à 17h au théâtre l'Octave. Nous vous invitons à venir nombreux découvrir nos prochains spectacles et profiter d'offres exceptionnels pour les billets et abonnements aux spectacles.

Par ailleurs, notre prochain **5 à 7 Franco** est prévu pour le jeudi 11 mai, au restaurant The Loyal Oarsman, 1724 route Bath, Kingston. Réservation en ligne sur notre site : centreculturelfrontenac.com/5a7francophone (au plus tard la veille avant midi svp, pour nous permettre de bien évaluer les besoins). Vous pouvez aussi réserver votre place par téléphone en nous appelant au 613.546.1331.



Nous rappelons la disponibilité de nos abonnements avantageux, les cartes Arts & Culture, qui vous garantissent des entrées à meilleurs prix aux spectacles de votre choix. Ils peuvent être utilisés pour un spectacle ou plus et pour différentes personnes, si souhaité. Prenez votre temps pour choisir. Plus d'informations en ligne sur notre site web centreculturelfrontenac.com, ou alors par courriel en nous écrivant à l'adresse coordinationccfkingston@gmail.com.



À bientôt et d'ici-là prenez soin de vous !

Programmation artistique 2022-2023



En partenariat avec The Kick And Push Festival



Festival interculturel des arts de Kingston



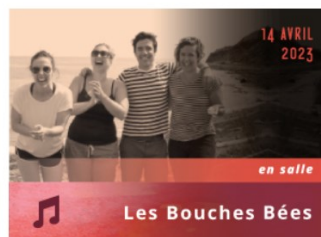
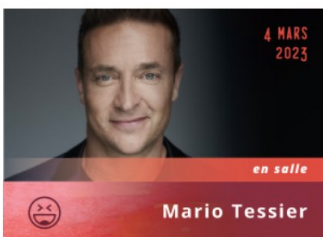
Journée franco-ontarienne



Tarifs et
abonnements
en ligne
sur notre
site web



En partenariat avec Live Wire



En partenariat avec Skeleton Park Arts Festival

Arts
et
culture.




centreculturelfrontenac.com

Lien : centreculturelfrontenac.com/spectacles

centreculturel frontenac.com




musique



Site: SKELETON PARK

hors les murs



Ariko

Samedi 24 juin 2023

Partenaire: SKELETON PARK ARTS FESTIVAL

centreculturel frontenac.com




française

THÉÂTRE L'OCTAVE THÉÂTRE DE SÉRIEUX KINGSTON

Lua Shayenne

La calebasse aux cauris

Samedi 27 mai 2023

11h

Partenaire: Écoles catholiques

centreculturel frontenac.com




danse



Site: voir le site web

hors les murs



La Bulle

CORPUS DANCE PROJECTS

En 10, 11, 12, 13 août 2023

Partenaire: RICH RISH FESTIVAL

Vendredi 28 avril 2023 19h
Théâtre l'Octave, 711 Dalton Ave. Kingston, ON



(with english surtitles)

Intrusions

Théâtre de la vieille 17 et
Théâtre populaire d'Acadie



Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario



VOYAGEMENTS
THÉÂTRE DE CRÉATION EN TOURNÉE



billets / tickets:



centreculturelfrontenac.com

RETOUR EN IMAGES

Saison artistique 2022-2023

Février — Avril 2023

Nous avons eu un concert magnifique avec l'excellente Mimi O'Bonsawin et Ian Sherwood, vendredi 24 février 2023.
Un très grand merci aux artistes et à Live Wire Music Series qui a co-présenté cet événement.



Superbe spectacle "Transparent", samedi 4 mars !!
Un très grand merci à Mario Tessier !! et à vous cher public d'être venu si nombreux malgré la tempête ce jour là.

Damoiseaux étaient à au théâtre l'Octave le 24 mars ! Nos chaleureux remerciements aux talentueux et adorables artistes à nos bénévoles et comme toujours à notre cher public.
Nous tenons à remercier le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario pour avoir coprésenté ce spectacle et s'être joint à nous pour cette soirée mémorable en toute convivialité .
Aussi, un grand merci à tous nos bailleurs de fonds !



Nous avons eu le plaisir de recevoir Les Bouches Béés, vendredi 14 avril, pour une soirée et un concert mémorables !
Des voix et harmonies vocales à couper le souffle !
Merci aux artistes à nos bénévoles et comme toujours à vous chers public et partenaires.

Superbe moment passé ensemble lors du dernier 5 à 7 Franco au restaurant The Duchess Pub ! Un grand Merci à tous
Rejoignez-nous pour les 2 derniers 5 à 7 Franco de la saison.
Réservation en ligne ou par téléphone au 613.546.1331 .
Voir page 29.



SAISON ARTISTIQUE 2023-2024

Dévoilement de la prochaine saison artistique
le jeudi 1er juin 2023 !

Notez bien cette date !

Venez nombreux au lancement de la nouvelle saison
qui aura lieu au théâtre l'Octave.

Au programme : présentation de la nouvelle saison,
vente promotionnelle d'abonnements en exclusivité et tombola
pour fêter le tout ensemble !

RDV : jeudi 1er juin 2023 à 17h au théâtre l'Octave,
711 avenue Dalton. Kingston.



Des nouvelles de votre troupe de théâtre communautaire francophone: *Les Tréteaux de Kingston*

Normand Dupont, Directeur artistique (normand@kos.net)



PARTENARIATS

1. Les Tréteaux de Kingston sont partenaires du Centre culturel Frontenac pour deux spectacles à venir :

-le samedi 27 mai 2023 à 11h, un spectacle jeunesse *La calebasse aux cauris*, un conte africain présenté par **LUA SHAYENNE**.

-les jeudi 10 août, vendredi 11 août, samedi 12 août et dimanche 13 août 2023 pour le spectacle *La bulle* présenté par la compagnie **CORPUS** de Toronto.

Et voici les liens pour acheter les billets:

- centreculturelfrontenac.com/lua-shayenne
- centreculturelfrontenac.com/spectacles/saison-2022-2023/la-bulle

HAPPENING DE THÉÂTRE COMMUNAUTAIRE DE THÉÂTRE ACTION

Oyez, oyez!

Vous êtes amateur.trice de théâtre?

Vous avez toujours rêver de vous former, de créer, jouer, apprendre, discuter et vivre le théâtre avec d'autres gens passionnés!?

Cette invitation est pour vous!

Pour cette édition du Happening de Théâtre Communautaire, Théâtre Action met sur pied un projet de Création déambulatoire citoyenne qui sera chapeauté par Sylvain Sabatié à la direction artistique!

Théâtre Action organise le Happening de Théâtre Communautaire provincial qui aura lieu en octobre 2023 à Ottawa.

En un premier temps, des sessions de formation et de création seront offertes dans plusieurs communautés ontariennes: Ottawa, Cornwall, Oshawa, Kingston, ... deux professionnels, Sylvain Sabatié et Miracson Saint-Val sont venus à Kingston pour un week-end de formation les samedi 15 avril et dimanche 16 avril 2023. Ce fut fantastique!

Ensuite, nous irons à Ottawa en octobre (probablement les 13-14-15 octobre 2023) pour un grand rassemblement provincial et un magnifique déambulatoire théâtral!

Envoyez-moi un courriel si vous désirez participer à la formation du 15 et 16 avril 2023.

PRODUCTIONS DE NOTRE TROUPE POUR CETTE SAISON:

Nous présenterons notre production au théâtre l'Octave les jeudi 11 mai, vendredi 12 mai et samedi 13 mai 2023 à 19h30.



Ces représentations incluront *Allers-Retours*, la pièce de théâtre écrite lors de l'atelier d'écriture en novembre dernier, la mise en lecture d'un texte de Louise La Rue, un slam de Josette Noreau.

Vous allez retrouver sur scène (en ordre alphabétique) : Jenny Charron, Mélina Charron, Jonathan Davies, Normand Dupont, Éric Galarneau, Annabelle Gillis, Marie-Andrée Hueglin, Hélène Imbeault, Noah Myca Jobidon, Majorie Labrecque, Geneviève Lavoie,

Josette Noreau, Élisabeth Sorensen, Diane St-Arnaud et Patrice Vermette.

Svp, partagez ces infos sur vos réseaux sociaux! Au plaisir de vous y voir! Les acteurs ont des billets à vendre et il y en aura à la porte.

Cette production est rendue possible grâce aux revenus provenant des bingos avec Play! Gaming and Entertainment.





Tu pourrais bénéficier de
20 heures de formation virtuelle et rémunérée!

- Ateliers de pré-emploi
- Rédaction de CV
- Préparation aux entrevues
- Habiletés de communication
- Santé et sécurité
- Possibilité de stage d'été

Si...

- Tu cherches ton premier emploi
- Tu éprouves des difficultés à trouver un emploi Tu
- résides en Ontario
- Tu es agé.e de 15 à 18 ans
- Tu as l'intention de retourner à l'école en septembre 2022

Pour en savoir davantage sur ce programme, contactez-nous à

 youth_jeunes@acfomi.ca
 613-546-7863



Veuillez noter que les places sont limitées pour ce programme et que des critères de pertinence s'appliquent.

Cette année, l'ACFOMI a célébré le mois de la francophonie d'une manière tout à fait particulière. En effet, grâce à une micro-subvention des Rendez-vous de la francophonie, elle a organisé des ateliers autour de son exposition virtuelle: « La présence francophone à Kingston d'hier à aujourd'hui » dans les établissements scolaires francophones et d'immersion situés dans toute la région des Mille-Îles,



de Trenton à Merrickville! Les élèves étaient ravis de monter à bord de notre vaisseau, pour un



voyage virtuel à travers l'histoire de la communauté francophone de Kingston.

Lors de ce voyage pour le moins fascinant, les élèves ont beaucoup appris sur l'évolution de la communauté francophone et ont même créé leurs propres lignes du temps. Ils étaient heureux de les partager avec nous. Les mots ne suffisent pas pour décrire l'atmosphère conviviale qui y régnait et l'esprit d'équipe qui animait les participants.



Nos remerciements aux administrateur.ice.s et enseignant.e.s des écoles Ahmersview Public School, Académie catholique Ange-Gabriel, École catholique Sainte-Marguerite-Bourgeoys, École élémentaire catholique Mgr-Rémi-Gaulin, École élémentaire catholique l'Envol, qui nous ont réservé un accueil chaleureux et nous ont apporté tout leur soutien. Vous avez ainsi contribué au



succès de nos ateliers à l'occasion de la célébration du mois de la francophonie.

Madeleine-de-Roybon & Mille-îles : vos écoles francophones ouvertes sur le Monde !



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

L'école élémentaire publique Madeleine-de-Roybon et l'école secondaire publique Mille-Îles sont les seules écoles de l'Ontario à recevoir la désignation d'écoles UNESCO parmi 11500 écoles internationales dans 182 pays dans le monde.

Depuis la maternelle, le personnel scolaire de Madeleine-de-Roybon travaille à faire vivre les valeurs de respect, d'empathie et de persévérance auprès des élèves au quotidien dans la salle de classe mais à travers des projets d'école. C'est pourquoi, les élèves peuvent participer librement à des clubs, tels que le Club humanitaire, le Club de l'environnement MdVert et le club Marchons vers la Réconciliation afin de partager leurs connaissances et leur esprit critique par rapport à des enjeux mondiaux.

L'école secondaire publique Mille-îles poursuit sur la même lancée, dans l'optique de travailler l'ouverture sur le monde dans le cadre du mandat de l'UNESCO et du Baccalauréat international, les élèves de l'école secondaire publique Mille-Îles participeront à un échange avec une école de l'Arizona. Les élèves agissent comme ambassadeurs de la jeunesse pour l'ESP Mille-Îles et la ville de Kingston et commenceront par accueillir à l'automne 2023, des élèves de Scottsdale, en Arizona. Les élèves de Mille-Îles se rendront ensuite aux États-Unis et seront accueillis à Scottsdale au printemps 2024. Chaque jeune ambassadeur séjournera dans une famille d'accueil pendant la période d'échange, fréquentera l'école avec la sœur/le frère canadien et explorera d'autres sites culturels et éducatifs.

Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

MON ÉCOLE FRANCO- PHONE

INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS

Pour inscrire votre enfant ou en savoir plus sur nos écoles, consultez nos sites web !

[École secondaire publique Mille-îles](#)

[École élémentaire publique Madeleine-de-Roybon](#)



ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE
MADELEINE-DE-ROYBON

MADELEINE-DE-ROYBON.CEPEO.ON.CA



École secondaire publique
Mille-Îles

MILLE-ILES.CEPEO.ON.CA

Programme d'entreprise d'été

École secondaire publique Mille-Îles (CEPEO)



Rencontre avec Seham Kettaneh, participante de l'édition 2022 du Programme d'entreprise d'été qui permet aux étudiant.e.s de démarrer et de gérer leur propre entreprise.

Salam, je m'appelle Seham Kettaneh et je suis une élève de onzième année à l'École secondaire publique Mille-Îles. Je suis une citoyenne du monde Canado-Palestinienne passionnée par le leadership, le changement social et la STIM. Pendant mon temps libre, j'aime améliorer mes compétences en communication numérique, développer mon écriture créative et explorer différentes cuisines. Pour moi, il est très important d'entrer en contact avec des personnes d'origines diverses, car je crois que l'histoire de tout le monde vaut la peine d'être partagée.

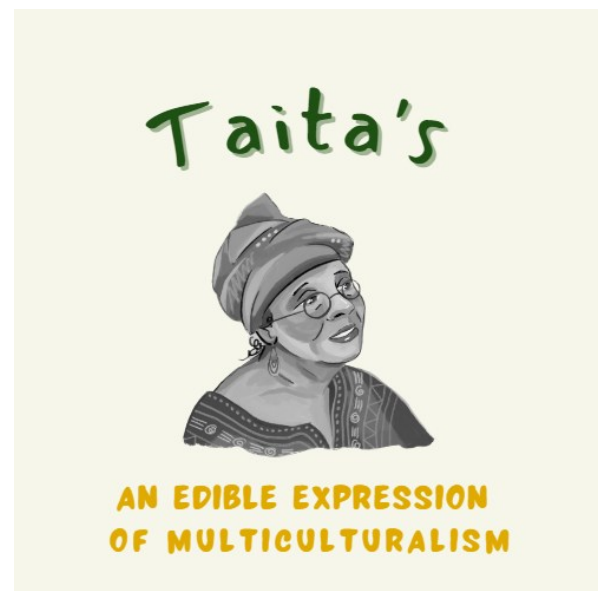
Le programme Summer Company est un programme de 2 à 3 mois qui offre aux entrepreneurs en herbe une bourse de 3000\$ pour créer leur propre entreprise. Pendant le programme, les participants assistent à des réunions hebdomadaires avec les membres de leur cohorte pour recevoir un mentorat inestimable et partager leurs idées et leurs progrès. Grâce au soutien de mon mentor Simon, j'ai fondé mon entreprise, Taita's. Taita's est une entreprise de sauces unique qui s'inspire de la mosaïque multiculturelle du Canada.

Lorsque j'ai appris de l'existence du programme Summer Company, je savais que je devais poser ma candidature. Quand j'avais 7 ans, j'ai créé une «entreprise» dans ma maison, appelée Family Place Services. Family Place Services offrait tout, de la nourriture aux massages. Depuis lors, je me suis



passionnée pour les affaires et le réseautage. Grâce à Family Place Services et à d'autres expériences, j'ai remarqué que la nourriture peut être un moyen de diplomatie et de réunir les gens. Après avoir déménagé au Canada, j'ai remarqué que plusieurs familles avaient des recettes multigénérationnelles de sauces délicieuses, mais qu'il n'y avait pas un moyen de les partager avec d'autres personnes. Je savais qu'il fallait changer quelque chose, et c'est ainsi que Taita's est née. Chez Taita's, notre objectif est d'être la voix des recettes de famille, un autoclave à la fois!

Mon expérience dans le programme Summer Com-



pany était très plaisante. J'ai appris beaucoup de choses très rapidement, ce qui était parfois stressant, mais surtout intéressant et amusant. J'ai rencontré quelques difficultés à trouver des fournisseurs pour mes matériaux, car j'ai créé mon entreprise pendant COVID-19 et beaucoup de matériaux étaient soit en rupture de stock, soit trop chers. De plus, à cause des petites quantités que j'ai initialement commandées, je n'ai pas pu bénéficier des prix de gros moins chers.



Je recommande vivement à tous les étudiants qui s'intéressent à l'entrepreneuriat de s'inscrire dans ce programme. À part votre superviseur direct, vous aurez accès à d'innombrables autres ressources qui seront utiles tout au long du développement de votre entreprise. Le programme Summer Company est une excellente opportunité pour ceux qui ont une idée et la détermination nécessaire pour la réaliser.♥

Pour davantage d'informations au sujet du programme Summer Company

Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 15 mai !

www.investkingston.ca/summercompany

Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario



Partenaire du spectacle *Intrusions*, à Kingston le 28 avril à 19h au théâtre l'Octave. (Avec surtitres en anglais)

[BILLETS EN LIGNE OU AU GUICHET DU THÉÂTRE.](#)

Théâtre

Intrusions
Théâtre de la Vieille 17 & Théâtre populaire d'Acadie
Ven. 28 avr. 2023
Théâtre l'Octave,
711 Avenue Dalton, Kingston, ON.



Comme utilisateur francophone du système de santé, ma voix compte

Nous souhaitons savoir comment vivez-vous votre santé en français? Quels sont vos besoins? Quels sont vos défis?

Patient, proche ou aidant, partagez votre expérience avec nous.

✉ reseaucoute@rssfe.on.ca

📞 1 877 528-7565

🖥️ www.rssfe.on.ca

OUI. Je partage mon expérience sur les soins de santé en français.



Le Réseau à l'écoute



UNE INITIATIVE DU RÉSEAU DES SERVICES DE SANTÉ EN FRANÇAIS DE L'EST DE L'ONTARIO

Le ramadan chez une famille de Kingston

École secondaire publique Mille-Îles (CEPEO)



Nous entendons parler du ramadan, mais connaissons-nous vraiment comment il se vit au Canada? Rawan et Yazan, deux élèves de l'école secondaire publique Mille-Îles, nous présentent le ramadan et nous partagent généreusement les traditions familiales qu'ils observent à Kingston.

Le ramadan est le mois le plus sacré du calendrier islamique et est observé par les musulmans du monde entier. Pendant ce mois, les musulmans jeûnent du lever au coucher du soleil et s'abstiennent de manger, de boire et de satisfaire d'autres besoins physiques pendant les heures de la journée. Il s'agit d'un acte d'autodiscipline et d'introspection destiné à renforcer la foi et à rapprocher les musulmans de Dieu. C'est également une période où l'on prie davantage et où l'on fait des dons caritatifs. En tant que musulmans, nous sommes encouragés à faire preuve de plus de compassion et de générosité envers les autres pendant le ramadan. À la fin du ramadan, nous célébrons l'Aïd al-Fitr, une occasion joyeuse marquée par des réunions de famille, des festins et des cadeaux.



Décorez vous votre maison ou faites vous des activités spéciales?

Même si ce n'est pas une obligation, de nombreux

foyers musulmans (comme le nôtre) choisissent de décorer leur maison pendant le ramadan, afin de rendre le mois plus festif et attrayant pour les enfants et les autres membres de la famille. Bien qu'il n'y ait pas nécessairement beaucoup d'activités spécifiques associées au ramadan, vous avez la possibilité de vous réunir pour les repas, de vous engager dans des prières supplémentaires ou de participer à des activités caritatives tout au long du mois. Avant le ramadan, nous fabriquons parfois des décorations maison qui peuvent être un moyen amusant d'impliquer les enfants dans la célébration et de les aider à se sentir plus proches des traditions et des valeurs du ramadan.

Pourquoi les musulmans observent-ils le jeûne durant le ramadan?

Le jeûne est l'un des cinq piliers de l'islam, qui sont les pratiques fondamentales que tous les musulmans sont censés suivre. Le jeûne est une pratique courante dans de nombreuses religions, y compris le christianisme, et l'islam ne fait pas exception. Il a été prescrit par Allah au début de l'établissement de l'islam et il s'agit d'une preuve d'obéissance à Allah et d'un moyen d'améliorer l'autodiscipline et la maîtrise de soi en se préservant de la tentation de manger ou de boire jusqu'au coucher du soleil. Le jeûne du ramadan est également un moyen d'exprimer sa gratitude pour les bienfaits qu'Allah nous a accordés et comme un moyen de purifier le corps et l'esprit, ainsi que de se libérer des habitudes et des addictions néfastes.

Comment est-ce que le jeûne fonctionne au juste?

Pendant le ramadan, qui dure de 29 à 30 jours, les musulmans jeûnent chaque jour de l'aube au coucher

du soleil, s'abstenant de manger, de boire, de fumer et d'avoir des relations sexuelles. Ce jeûne est rompu après le coucher du soleil. Traditionnellement, nous rompons le jeûne avec des dattes et de l'eau, puis avec un dîner, généralement appelé iftar. Les musulmans peuvent manger et boire n'importe quand et n'importe quoi tant que ce n'est pas haram.

Que se passe-t-il avant le lever et après le coucher du soleil?

Les musulmans commencent à jeûner après l'aube (soit de 60 à 90 minutes après le lever du soleil). Avant l'aube, nous essayons donc de nous réveiller, de boire de l'eau et de manger un peu, ce que l'on appelle généralement le suhoor, qui peut-être très amusant à faire durant les fins de semaines. Après le coucher du soleil, nous rompons le jeûne et ce cycle se répète jusqu'à l'Aïd. Entre l'aube et le coucher du soleil, les musulmans s'abstiennent de manger, de boire, de fumer, d'avoir des relations sexuelles ou toute autre activité qui invalide le jeûne. Au contraire, pendant ces heures, les musulmans sont censés se concentrer sur leurs prières et leur connexion avec Allah, tout en cherchant à améliorer leur discipline et leur maîtrise de soi.

Est-ce que vous préparez votre corps/esprit avant le début du ramadan?

Bien que cela ne soit pas obligatoire, de nombreux musulmans se préparent mentalement et physiquement au ramadan. Il peut s'agir d'augmenter leur pratique spirituelle, comme la prière et la récitation du Coran, au cours des semaines précédant le ramadan. Il est également courant de modifier progressivement ses habitudes alimentaires et de sommeil pour se préparer à la période de jeûne. Certains musulmans peuvent également s'engager dans des actions caritatives et du bénévolat afin de préparer leur cœur et leur esprit au mois de ramadan. Nous aimerions le faire, mais nous nous retrouvons souvent à commencer le mois sans préparation, mais nous trouvons que le mois n'est pas aussi difficile que d'autres peuvent le penser. En nous préparant quand même, nous pourrions jeûner plus facilement pendant le ramadan.

Comment se sent-on à la fin du mois de recueillement?

À la fin du mois de ramadan, de nombreux musulmans, tout comme nous, ressentent un mélange d'émotions. Il y a souvent un sentiment d'accomplissement pour avoir terminé le jeûne d'un mois et le voyage spirituel, ainsi que de la gratitude pour les bénédictions et les conseils reçus pendant le mois. Il peut aussi y avoir un sentiment de tristesse ou de nostalgie, car le ramadan est une période spéciale qui rassemble les musulmans dans le culte et la communauté. Cependant, notre tristesse est généralement masquée par notre excitation pour l'Aïd.



Quand et comment se termine le ramadan?

La fin du ramadan est déterminée par l'observation du nouveau croissant de lune. Si la nouvelle lune est aperçue le 29e jour du ramadan, le jour suivant marque la fin du ramadan et le début des célébrations de l'Aïd al-Fitr. En revanche, si la nouvelle lune n'est pas aperçue le 29e jour, le ramadan dure 30 jours et l'Aïd al-Fitr commence le jour suivant. Cette date peut être déterminée par des calculs astronomiques, mais c'est l'observation du nouveau croissant de lune, qui se fait traditionnellement par observation visuelle, qui donne le verdict final.

Autres choses que vous voudriez ajouter?

Je ne pense pas avoir autre chose à dire, sauf pour les personnes qui croient que nous ne mangeons ni ne buvons pendant tout le mois: je peux vous assurer que nous le faisons. Je ne pense pas qu'il soit humainement possible de rester aussi longtemps sans nourriture ni eau. ☺



Dans le couloir pré-olympique

Ben Winterborn, nageur franco-ontarien

(par Éric Galarneau)



EG : Bonjour, pourrais-tu te présenter?

BW : Bonjour, je m'appelle Ben, j'ai 17 ans et je fréquente l'école secondaire publique Mille-Îles et je nage compétitivement depuis l'âge de 9 ans avec les Kingston Blue Marlins (KBM).

EG : Tu as récemment participé aux Championnats canadiens de natation à Toronto. Parle-nous de cette expérience.

BW : C'est honnêtement un rêve devenu réalité de pouvoir participer à cette compétition. Depuis l'âge d'environ 10-11 ans je rêve de pouvoir compétitionner contre les meilleurs nageurs au Canada. C'est ex-

trêmement gratifiant de voir tout mon travail porter fruit.

EG : Quelles étapes as-tu réussies avant de te rendre à la compétition nationale?

BW : Il y a différentes étapes que la plupart des nageurs atteignent avant de se rendre aux championnats canadiens. Il y a les compétitions régionales de l'est de l'Ontario, les championnats provinciaux et les championnats de l'est et de l'ouest du Canada. Pour se qualifier à la compétition nationale il faut atteindre des temps spécifiques déterminés par Natation Canada. J'ai atteint ces temps en juillet de 2022 aux championnats de l'Ontario. C'est aussi à cette compétition que je suis devenu vice champion provincial au 100m et 200m crawl. Depuis, je travaille extrêmement fort dans la piscine et aux gym pour m'assurer d'être à mon meilleur quand viendra le temps de compétitionner.

EG : Quels apprentissages as-tu réalisés lors de cette semaine de compétition avec les meilleurs nageurs du pays?

BW : Cette compétition n'a pas complètement été comme j'aurais voulu. Par contre ça veut dire que je suis encore plus motivé pour cette dernière partie de la saison. Il y a quelques trucs qu'on a appris à propos de mes courses et mes habitudes sur lesquels on va travailler pour pouvoir revenir plus fort.

EG : Quels sont tes prochains objectifs?

BW : Les prochains objectifs sont de se préparer pour ma prochaine grande compétition fin mai à Vancouver pour Équipe Ontario. Par la suite on se focalise sur notre dernière compétition de la saison à Halifax en juin et par la suite on se focalise sur notre dernière compétition de la saison à Halifax en juin

et par la suite on met tous nos efforts pour se préparer aux essais des jeux olympiques de Paris 2024!

EG : Comment te prépares-tu mentalement à une compétition/ à une épreuve?

BW : J'ai quelqu'un à qui je parle chaque semaine qui m'aide avec le côté mental du sport. Quand on s'approche de nos grandes compétitions, on élabore un plan pour chaque jour que je compétitionne pour enlever un peu de stress et l'anxiété de jour en jour pour avoir le moins de distraction possible et être le plus prêt possible.

EG : Parle-nous de ton entourage. Explique-nous comment tes parents, tes coachs te soutiennent dans ton parcours.

BW : C'est certain que sans mes parents je ne pourrais pas être dans la position que je suis et je serai toujours endetté envers eux pour l'effort qu'ils investissent dans mon succès. Ils sont toujours en train de me conduire à mes pratiques et ce n'est certainement pas toujours facile! Cinq jours sur sept on doit

se lever tôt pour me conduire à mes pratiques le matin. Je dois aussi remercier mes coachs pour le temps qu'eux aussi ils investissent dans mon succès et le succès du club. De plus, j'aimerais remercier mes enseignants d'être tous très accommodant de mes absences et de mon horaire changeant.

EG : Maintenant que tu es en 11e année, penses-tu à ce que tu feras après l'école secondaire?

BW : En ce moment, je parle à quelques écoles au Canada et aux États-Unis et j'espère faire quelques visites d'école en septembre 2023 pour commencer à voir et à penser à où je voudrais aller et ce que je voudrais étudier, mais c'est encore tôt dans le processus de recrutement.

EG : Merci Ben. Bon succès dans tes futures compétitions! ✓





Merci à toutes les personnes présentes
aux discussions communautaires du 06
avril dernier. Nous avons hâte de vous
avoir avec nous à la prochaine
rencontre.



RSIFEO
RÉSEAU DE SOUTIEN
À L'IMMIGRANT FRANCOPHONE
DE L'EST DE L'ONTARIO



SENS
— CAFE —
GOOD COFFEE & MORE

136 Ontario Street
Kingston, ON K7L 2Y4
hello@senscafeinc.com

 sens_canada  senscafecanada

café gourmet,
gourmandises,
et bien plus encore!

specialty coffee,
fine food,
and so much more!



Une élève de l'École secondaire catholique Marie-Rivier récipiendaire d'une prestigieuse bourse du chancelier de l'Université Queens !



C'est avec une très grande joie et une belle fierté que nous annonçons à la communauté de Kingston et de ses environs que Mlle Ruby Sinclair, une élève de 12e à l'École secondaire catholique Marie Rivier, a obtenu une prestigieuse bourse du chancelier de l'Université Queen's. Cette bourse, d'un montant de 48 000 \$, est attribuée à 50 élèves, nommés par la direction de leur école secondaire, qui se distinguent entre autres par leur excellence académique, leur pensée créative originale, leur sens de leadership en milieu scolaire ainsi que leur implication dans leur communauté.

C'est un couronnement pour Ruby, qui est première ministre du gouvernement des élèves cette année, et qui a été admise à la faculté de génie de l'Université Queen's dès la première ronde de sélection. Son parcours inspirant est reconnu et félicité autant par ses pairs, l'équipe de Marie-Rivier que de l'administration du Conseil des écoles catholiques du Centre-Est.

Très émue par la nouvelle, Ruby Sinclair se confie: « Je suis honorée d'être reconnue par l'Université Queen's, et j'apprécie énormément qu'ils croient en moi et qu'ils veulent investir dans mon parcours scolaire postsecondaire. Je suis extrêmement fière d'être accueillie par une communauté bienveillante qui me permettra de m'épanouir et de réaliser mes ambitions dans le domaine du génie. »

Une de ses enseignantes, Mme Chantale Consigny, parle du parcours de Ruby : « Ruby est une élève exceptionnelle. D'un point de vue académique bien sûr, mais surtout pour son engagement envers sa communauté scolaire et son positivisme, qui la rendent unique. Ruby s'investit énormément dans divers comités de l'école, elle est une excellente leader, et elle est déterminée à rendre le monde meilleur. J'ai hâte de voir la suite de son histoire! Je suis



très fière d'elle et contente que Queen's lui accorde cette bourse.»

C'est aussi l'occasion de célébrer les efforts de l'équipe pédagogique et administrative de l'école secondaire catholique Marie-Rivier qui ne ménage aucun effort pour accompagner chaque élève dans une perspective d'excellence académique mais aussi dans son cheminement catholique et francophone, et ce, à son meilleur potentiel.

Nous souhaitons un excellent succès à Ruby pour la suite de son parcours au postsecondaire. Qu'elle continue de s'affirmer et de s'épanouir dans ses futurs projets tout en se distinguant par son esprit critique et créatif; mais aussi par les valeurs de Sainte-Marie-Rivier : la bienveillance et l'engagement.

Félicitations Ruby!

LE BILINGUISME DURABLE C'EST MON SUPER POUVOIR!

Inscriptions maintenant



ecolecatholique.ca/bilinguisme

Écrire pour le théâtre

Louise La Rue (louiselarue@hotmail.com)



Je suis toujours épatée des possibilités que nous offre notre petite mais dynamique communauté culturelle kingstonienne. J'ai fait, deux semestres de suite, deux expériences formidables dans un domaine, l'écriture, qui m'occupe de plus en plus depuis que j'ai pris ma retraite.

Des ressources nous ont été offertes gratuitement grâce à une collaboration harmonieuse entre des organismes sans but lucratif pleins de projets novateurs qui nous permettent de développer de nouvelles capacités culturelles, quelles que soient nos habiletés.

Il existe une belle synergie entre le Centre culturel Frontenac, la troupe de théâtre communautaire Les Tréteaux et Théâtre Action, l'organisme parapluie du théâtre en français en Ontario. J'en ai profité de deux façons cette année.

J'ai participé en novembre à un atelier de formation en écriture collective avec six autres membres des Tréteaux au salon Brisebois du Centre culturel Frontenac. Ce furent deux jours épiques de formation intense et exigeante qui ont mis la table pour la rédaction d'une pièce de théâtre *Allers-Retours*, qui sera présentée les 11, 12 et 13 mai prochains à l'Octave. J'ai éprouvé un fort sentiment de satisfaction et de fierté à l'issue de ce projet, parce que nous avons accompli quelque chose de concret, l'écriture d'une pièce entièrement écrite par des auteurs kingstoniens.

Faire jouer dans son milieu une pièce que l'on a écrite, n'est pas un événement qui se produit fréquemment. Ce sera la première fois que je m'assoierai dans une salle pour voir deux textes que j'ai écrits. Je dois ce plaisir à Théâtre Action qui n'oublie pas le volet communautaire quand l'organisme prépare sa programmation pour les professionnels et le monde scolaire. Le véhicule pour concrétiser cette expérience théâtrale à Kingston, ce sont Les Tréteaux,

dont le directeur artistique accueille toutes les occasions de parfaire les connaissances des membres, en écriture, en jeu ou en production théâtrale. Se retrouver pour ajouter de l'expertise à notre bagage dans un esprit dépourvu de compétition est une chance rare que j'apprécie plus que tout, maintenant que je ne suis plus soumise à des exigences professionnelles.



Équipe de l'atelier de théâtre ambulatoire.

De gauche à droite en haut : Miracson Saint-Val, Marie-Eve Charland (en rose), Sylvain Sabatié.
En bas : Normand Dupont, Melinda Cotnoir, Louise La Rue, Marie-Andrée Hueglin.

Le plus récent défi que j'ai relevé consistait à s'initier en groupe au théâtre déambulatoire, à produire un texte pour ce type de dramaturgie et surtout, à faire une mise en lecture de mon texte, le tout en deux jours. Tâche passablement astreignante, mais réalisable, comme je l'ai constaté les 15 et 16 avril derniers.

Le côté le plus palpitant de cette nouvelle expérience de théâtre déambulatoire fut d'abord d'apprendre à présenter nos textes dans plus d'un lieu. Le public, reçu à l'extérieur par les formateurs de l'atelier, parcourait ensuite un chemin à l'intérieur du centre scolaire-communautaire, où les comédiens les attendaient pour jouer chaque scène dans une salle différente.

Avec les encouragements des formateurs et des collègues de l'atelier, j'ai décidé de lire mon texte moi-même, malgré mon intention initiale de ne m'en tenir qu'à la rédaction. Le lieu choisi était la loge des femmes de l'Octave, très intimiste, qui se prêtait bien au monologue de Madeleine de Roybon

d'Alonne, la première femme d'affaires de l'Ontario français arrivée à Kingston en 1671, ainsi qu'au court dialogue avec une jeune fille qu'elle incite à profiter des ressources que le milieu lui offre. J'ai apprécié cette opportunité de faire une expérience nouvelle, mais je préfère l'écriture au jeu, indéniablement.

La dernière partie du déambulatoire, un texte éloquent du directeur artistique, a été présentée par tous les participants, dans l'Octave. Ce fut un moment fort de cet après-midi. Comédiens, écrivains et public, ont été émus par cette conclusion de la pièce qui était axée sur le déménagement, les déplacements, les nouveaux arrivants.

Bien que fourbue après cette aventure passionnante, j'en garde un souvenir agréable, grâce à l'accueil chaleureux et au dynamisme du petit groupe. Une fois de plus, chacun a fait la preuve qu'à tout âge, avec des instructions judicieuses, on peut ajouter un fleuron à son potentiel et s'offrir des plaisirs gratifiants grâce aux organismes communautaires qui nous permettent de grandir.

Pour faire suite au spectacle *Intrusions*, à Kingston le 28 avril à 19h au théâtre l'Octave. (Avec surtitres en anglais)

[BILLETS EN LIGNE](#)
[OU AU GUICHET DU THÉÂTRE.](#)

Théâtre



Intrusions
Théâtre de la Vieille 17 &
Théâtre populaire d'Acadie
Ven. 28 avr. 2023
Théâtre l'Octave,
711 Avenue Dalton, Kingston, ON.



SÉANCE D'INFORMATION DE SERVICE CANADA :

Prestations du Régime de pensions du Canada et prestations de la Sécurité de la vieillesse

Service Canada fournit aux Canadiens un point d'accès unique à un vaste éventail de services et de prestations du gouvernement par Internet, par téléphone, en personne et par la poste.

Des employés de Service Canada viendront dans votre communauté pour donner une séance d'information sur :

Prestations du Régime de pensions du Canada et prestations de la Sécurité de la vieillesse

Emplacement	Date	L'heure
*Séance virtuelle via Webex Enregistrez-vous par courriel avec Objet:CCF Kingston au ON-ECO-OUTREACH-EXTERNES-GD@hrsdc-rhdcc.gc.ca	le jeudi 4 mai	14h à 15h

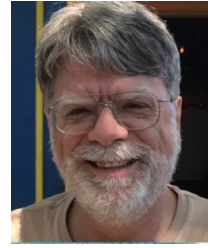
Pour une liste complète des programmes et services de Service Canada, consultez le site :

 Canada.ca
 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

Service
Canada

Ode à L'Octave

Texte de Normand Dupont



Pendant les samedi 15 et dimanche 16 avril, des membres des Tréteaux de Kingston ont suivi un atelier de théâtre déambulatoire offert par Théâtre Action. En songeant au déménagement que nous vivrons lors de la prochaine saison artistique, j'ai eu quelques instants de nostalgie qui m'ont inspiré le texte suivant.



À la recherche de l'inoubliable, In the palm of your hand.



C'est ici, cher Octave, entre tes deux portes, dans cette toile aux couleurs vives, intenses que se cachent tes secrets, que tu te révèles. S'y retrouve trois êtres : inspirante trinité aux multiples facettes.



Il y a toi, le griot, le conteur dont les mots rouges, dont les mots cœurs m'émeuvent. Me reviennent en tête les histoires, les épopées, les aventures que tu as évoquées. Les personnages de tes contes m'habitent encore, leurs conflits, leurs quêtes, leurs émois, leurs amours.

« Je vais laisser derrière moi, les heures de répétition, les textes d'abord annonés, puis laborieusement mémorisés pour enfin être incarnés, insufflés de vérité, d'authenticité.

J'apporterai avec moi les rêves des spectacles à venir, les mots de nouveaux textes à découvrir, les mille et une possibilités de nos avenir. »



Il y a toi la musicienne dont les rythmes m'ont soufflé, dont les mélodies m'ont enveloppé, dont les émotions m'ont bercé, m'ont chaviré, m'ont bouleversé. Tes harmonies, tes mélodées, tes envolées lyriques, tantôt fortes, tantôt douces, me bousculent, me renversent; ressac des vagues, grandes marées et mer étale.

« Je vais laisser derrière moi les loges où je me préparais, où je lisais les noms des artistes qui m'ont précédée. Je vais laisser le trac, l'angoisse qui m'habite parfois avant d'entrer en scène, les moments de grâce où je te rejoins, où je te captive, où je te sens m'écouter, où je nous sens communier. J'apporterai avec moi les réchauffements vocaux, les vocalises, les instruments à accorder, les prises de son, les 1-2, 1-2, check!, les accords plaqués dramatiquement, les airs anciens, les nouvelles symphonies. »

Il y toi l'artiste dont l'âme m'a inspiré. Ta créativité a éveillé en moi des échos des temps anciens, m'a fait revivre les mots des auteurs, des poètes, des dramaturges. Ces mots océans, ces mots montagnes, ces mots forêts, ces mots paysages où tu as su me faire vivre, où j'ai appris à être, à renaître.

« Je vais laisser derrière moi, mes rideaux, mes pen-drillons, mes lumières chaudes, mes lumières froides, mes micros, mes consoles, mes câbles, mes effets sonores, ces mille et une ambiances créées au fil des ans lors de ces spectacles éphémères qui habitent ma mémoire, mes souvenirs. J'apporterai avec moi mon acoustique, mon équipement technique. Je découvrirai ma nouvelle salle, ma nouvelle scène, ma nouvelle arrière-scène. J'apprivoiserai ce nouveau lieu et je vous y ferai vivre de nouvelles aventures. Nous y créerons de nouveaux souvenirs. »

Dans un an, nous serons au sein du nouvel Octave, nous serons Dans la paume de ta main, In search of the unforgettable.

Une éducation de premier choix, EN FRANÇAIS!
Inscriptions maintenant!

École élémentaire catholique MGR-REMI-GAULIN

École catholique de la paroisse de la Sainte-Marguerite-Bourgeoys

Écoles catholiques Centre-Est

ecolecatholique.ca/inscription

Des castors explorateurs

Une fable de Marie-Noël

Il faisait beau ce matin-là. Rusés, les petits castors attendaient que leur mère et père soient très occupés à tirer leur plan pour édifier un barrage des plus solides un peu plus loin, dans la baie. Ils avaient décidé de partir à l'aventure en castors libres plutôt que de prêter main forte à leurs parents. Une fois ceux-ci en pourparlers géométriques, les petits, y compris la plus jeune, partirent en trombe, empruntant le petit sentier, le long de la route rurale 38.

Ils rencontrèrent plusieurs humains avec leurs chiens en laisse qui faisaient promenade et 2 chats qui exploraient les alentours et se trouvèrent pris de court, à la vue de 4 petits castors si dégourdis. Ceux-ci s'appelaient Tiro, Canu, Pilo et Prali et fiers d'allure, ils déambulaient allègrement en chantonnant. Ce qu'ils cherchaient n'était pas clair mais ils et elle le faisaient avec entrain.

Or, il se trouvait ce matin-là, que des travaux débutaient sur la route; on voulait réparer des trous sur la chaussée. Un gros camion et 3 hommes étaient là, à étendre du goudron bien chaud et ça sentait fort.

Les castors les épiaient et tentaient de deviner ce qu'était cette substance gluante, chaude et noire de jais. Ils se disaient que ce serait fort utile pour faire avancer les travaux de leurs parents. Mais comment faire pour en prendre un peu pour leur montrer la substance ??

Après un bref conciliabule, Tiro et Canu s'avancèrent; ils avaient repéré deux grandes chaudières et pensaient y voir de la substance magique au fond de l'une d'elle. Alors que les hommes leur tournaient le dos, ils s'en emparèrent et la tenant à deux, purent la ramener dans leur

cache. D'un commun accord, ils décidèrent de retourner montrer cela à leurs parents s'attendant à de chaudes félicitations de leur part pour cette découverte.

Vous devinez bien que le goudron durcit rapidement et que dès que les castors voulurent se vanter de leur prouesse à leurs parents, ceux-ci ne virent qu'une couche noire et nauséabonde au fond d'une chaudière ... aucune félicitation mais bien des remontrances s'ensuivirent, quant à leurs manques de précautions et à leurs prises de risques constants.

Déception, rancœurs et larmes ... Les petits castors se dirent qu'on ne les reprendrait plus à tenter de faciliter le travail de la famille, puisque leurs efforts étaient si peu compris ou appréciés. Les petits se dirent qu'à la prochaine escapade, ils ne penseraient qu'à se faire plaisir et à s'amuser à plonger et à s'ébouriffer.

Parfois, les meilleures intentions du monde ne servent qu'à brouiller les cartes, ne croyez-vous pas ? En revanche, la nature fait bien les choses car du goudron dans un lac, ça polluerait et pourrait nuire aux habitants des lieux autant animal que végétal ...



Nous, on voulait bien faire !

Invite un poète

Azouz Ali Ahmed



Invite un poète
Et je viendrai chantant à tue-tête
Comme un rossignol ou un moqueur polyglotte
Ce serait un soir de juillet
Je vous offrirai quelques vers bénis de divin
Encore humides de la rosée du petit matin
Dans la chaleur du chaud
Et dans la douceur des vers qui arrivent
Au port de la parole
De son sens et de ses éclats
Qui rendent plus fort le mystère des lieux
Invite un poète aux yeux de tendresse
Que ne tourmente l'exil
Même au front zébré
Par les marques du temps
Trop longtemps oublié
Il nous dira la marche arrière du monde
Les amours des rossignols
Les noces de juillet où
Les rires s'éclairent de baisers où
Les femmes n'ont plus peur où
Elles ne seront plus jamais humiliées
Il nous dira enhardi comme
Un enfant naturellement badin
Des petites histoires qui
Donnent le fou rire et
Métamorphosent le chagrin
En colliers de perles rares
Il nous scandra surtout le présent
La splendeur des jours
Qui en font une fête
Et qui offrent à l'été
Les habits du printemps

Azouz Ali Ahmed

Déjà l'été? *Joy Obadia*

Déjà l'été?

Déjà la folie sur la rue Princess,
jambes nues, nombrils à la vue,
joggeurs partout, surgis de tous les coins de rue.

Diversité? Ne la cherche plus!

Le trottoir en déborde: planches et patins à roulettes,
chiens de tailles diverses, vélos, chaises roulantes, familles entières;
le piéton solitaire cherche sa place.

Le roi soleil se met à briller.

Trop longtemps confinés, les Kingstoniens cherchent la lumière,
se pressant sur les trottoirs,
parents devant, enfants derrière, se hâtant de trouver le bord du lac;
déjà la chaleur les traque.

L'hiver est fini, les fleurs ont fleuri, maintenant, on sort.

On reste dehors jusqu'à la nuit.

Mais quoi? Qu'est-ce qu'on dit? Temps froid?

De la neige, de la pluie?

Quelle est cette folie?

Cosmique / Électrique / Fission Mission / Explosion / Création

Texte et oeuvre de Benoit Gravel

Fais dodo, t'auras du lolo...

Plan de travail alterné,
Marc ne peut continuer.

Jean en a suggéré.

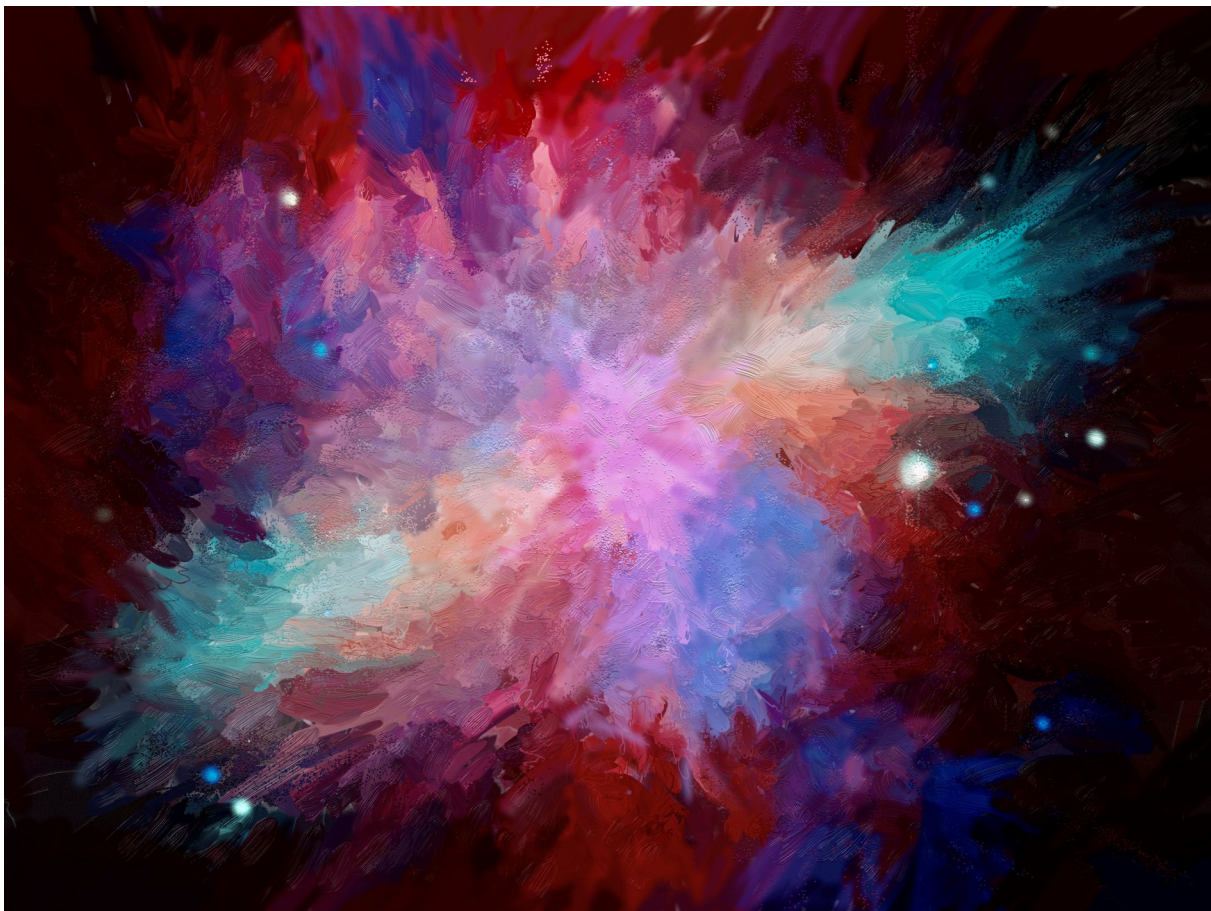
Du bétail en enclos.

Une ferme. La ferme.

Nous avons tous un rôle à y jouer.

Mathurin est fatigué donc va te coucher.

Tout est sous contrôle, bon voyage à l'étranger...



linktr.ee/larchitecteg

Tous les deuxièmes jeudis de chaque mois, retrouvez les francophones et les francophiles de la région dans un cadre convivial entre 17h00 et 19h00.

Venez pratiquer votre français ou rencontrer d'autres membres de la communauté !

Nous sommes partenaires avec plusieurs restaurants de Kingston pour venir à votre rencontre plus près de chez vous, en alternance !

Lieux des prochains "5 à 7 Francophone" :

- Kingston Est— **The Duchess Pub**, les jeudis :
13 octobre 2022,
12 janvier 2023 et
13 avril 2023.
Adresse :
1206 autoroute 15 #8A, Kingston, ON K7L 0C4
- Kingston Ouest— **The Loyal Oarsman**, les jeudis :
10 novembre 2022,
le 9 février 2023 et
● **11 mai 2023**.
Adresse :
1724 chemin Bath, Kingston, ON K7M 4Y2
- Kingston Centre - **The Pilot House of Kingston** les jeudis
8 décembre 2022,
9 mars 2023 et
● **8 juin 2023**.
Adresse :
265 rue King est, Kingston, ON K7L 3B1.

Nous vous attendons entre 17h00 et 17h30 pour profiter pleinement de notre rencontre jusqu'à 19h00.

Réservation en ligne gratuite sur :

www.eventbrite.ca/e/billets-5-a-7-franco-french-connection ou au téléphone au (613) 546-1331 .

Cela nous permet de bien évaluer les besoins.



The Duchess Pub

Plus d'informations sur notre site web :

centreculturelfrontenac.com/5a7francophone

[Rejoignez le groupe facebook.com/groups/5a7franco !](https://www.facebook.com/groups/5a7franco/)



5 à 7 Franco d'Avril 2023.

MERCI MILLE FOIS !



En cette semaine, de l'action bénévole du 16 au 22 avril 2023, La Route du Savoir tient à remercier chaleureusement tous les bénévoles qui ont participé au succès de son organisme dans le passé, au présent et dans le futur.

Qui sont les bénévoles indispensables à La Route du Savoir ?

- Des **personnes responsables** et compétentes au sein du Conseil d'administration
- Des **retraité.es** qui offrent leur expérience / expertise et leur temps précieux
- Des **travailleur(e)s** qui en ajoutent à leur journée de travail déjà remplie
- Des **étudiant(e)s futé(e)s** qui s'investissent dans la communauté

Sans vous tous, nous ne pourrions pas fêter notre 31e anniversaire à la fin du mois !

Merci pour votre grande générosité !

Fond de volaille

*Une contribution du Chef cuisinier,
Daniel LeBlanc*



Bonjour à tous!

Je vous ai présenté mon copain; **Cochon Dingue** à la dernière parution. C'est un cousin distant de Pinocchio, et il est taillé de la même souche. Il veut devenir un vrai cochon! (Ça va être facile, puisqu'il est en bonne compagnie). Pour devenir un cochon véritable, il doit fournir des recettes (pas de cochonneries) qui régaleront petits et grands pendant l'année 2023.

Si vous aimez cette recette, faites nous en part à: coordinationccfkingston@gmail.com.

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet (environ 375g chacune) avec os et peau
- 1/2 oignon avec la pelure
- Pelures d'une grosse carotte
- 1/2 tasse de cœurs de céleri haché grossièrement
- 1 cuillère à thé de sel
- Environ 40 poivre noir en grains
- Une bonne brindille de thym frais
- 3 grosses feuilles de laurier
- 2 clous de girofle (facultatif)
- 2 litres d'eau



Et vous voilà prêts à commencer un paquet de recettes que je partagerai avec vous dans les prochaines parutions.

Utilisez cette recette dans vos potages, ragoûts, sauces, etc...

**Tout bon cuisinier n'est jamais mort de faim!
(Proverbe Ukrainien)**

Bien à vous,

Daniel LeBlanc

Membre de la Fédération Culinaire Canadienne.

Préparation

Remarquez qu'à la troisième photo, j'ai pris soin d'enlever et de jeter le bout de racine de l'oignon. Lavez bien votre mirepoix (céleri, carotte et oignon) avant de les tailler, puisque nous utilisons les pelures. Ces pelures donneront une belle couleur ambrée au fond (voir plus bas).

Désossez maintenant les poitrines et enlevez la peau. Rangez les poitrines désossées.



Ce n'est pas très important même s'il reste beaucoup de chair sur les os parce que vous pourrez vous en servir dans une soupe poulet et nouilles par exemple, en enlevant cette chair après la cuisson, et en faisant cuire des pâtes (séparément).

Placez tous les ingrédients (sauf les poitrines que vous avez rangées) dans un chaudron et mouillez avec le 2 litres d'eau.

Portez le tout à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter environ 35 minutes.

Coulez maintenant le liquide au travers d'un tamis métallique (la chaleur risque de faire fondre un plastique).



L'ACCÈS À NOS SPECTACLES EST

GRATUIT

POUR LA PERSONNE DE SOUTIEN

ACCOMPAGNATEUR(TRICE) D'UNE PERSONNE À MOBILITÉ
RÉDUITE SOIT QUI ACCOMPAGNE UNE PERSONNE QUI
SOUFFRE D'UN HANDICAP



NOS SPECTACLES ONT LIEU DANS DES ESPACES

ACCESSIBLES À TOUS

Arts & Culture pour tous !

L'Informel
Le Centre culturel frontenac de Kingston



Un magazine qui nous rassemble

Que vous soyez :

francophone ou francophile,
en ville ou à la campagne,
dans votre maison ou appartement,
dans un foyer de soins de longue durée
ou au travail, au bureau, en télétravail,
dans une résidence pour personnes âgées
ou encore à l'école, à la garderie...

L'équipe du Centre culturel Frontenac aimerait
vous connaître et vous entendre,
vous lire et vous publier !

**Abonnez-vous gratuitement
à notre magazine bimensuel en ligne.**

L'Informel. Lisez-nous et écrivez-nous !


www.centreculturelfrontenac.com/magazine-linformel/

Ensemble, tissons des liens communautaires!

Vous souhaitez contribuer à l'Informel ? Nous vous invitons à joindre votre photo et votre courriel si vous le désirez. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou des suggestions.

Vos contributions peuvent prendre différentes formes :

- promotions de vos activités à venir
- compte-rendu des activités réalisées depuis le dernier numéro
- dessins, photos, arts visuels...
- liens vers des vidéos
- carnet de voyage
- états d'âmes
- bandes dessinées
- suggestions de films, de lectures, de séries télévisées
- textes de fiction
- recettes de cuisine
- autres suggestions...

 coordinationccfkingston@gmail.com

Au plaisir de vous lire !

Date de tombée des prochains numéros:	Date de parution
17 août 2022	29 août 2022
12 octobre 2022	26 octobre 2022
14 décembre 2022	22 décembre 2022
13 février 2023	22 février 2023
17 avril 2023	26 avril 2023
12 juin 2023	19 juin 2023



Formats de publicité

Accord de publicité Saison 2022-2023

ENTRE

Marie-Noël St-Cyr, Directrice Générale
Le Centre culturel Frontenac
 711, avenue Dalton, Kingston (Ontario) K7M 8N6
 Tél : 613 546-1331 Téléc. 613 548-7038
 Courriel : ccfkingston@gmail.com

ET

Nom de l'entreprise : _____
 Personne contact : _____
 Numéro de téléphone : _____
 Numéro de télécopieur : _____
 Courriel : _____
 Adresse : _____

Page complète 21,59 x 27,94 cm 160 \$ / parution 740 \$ / année Rabais de 220 \$	Carte 10,80 x 6,60 cm 50 \$ / parution 246 \$ / année Rabais de 54 \$
1/2 page (horizontale) 21,59 x 13,97 cm 125 \$ / parution 615 \$ / année Rabais de 135 \$	1/2 page (verticale) 10,80 x 27,94 cm 125 \$ / parution 615 \$ / année Rabais de 135 \$
1/3 de page 21,59 x 9,31 cm 115 \$ / parution 566 \$ / année Rabais de 124 \$	1/4 de page 10,80 x 13,97 cm 85 \$ / parution 418 \$ / année Rabais de 92 \$

Veillez cocher les options désirées

	Dates de tombée	Numéros	Dates de parution	Format de la publicité					
				Page complète	1/2 page (horizontale)	1/2 page (verticale)	1/3 de page	1/4 de page	Carte d'affaire
<input type="checkbox"/>	17-août-22	Vol. 47 No. 1	29-août-22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	12-oct-22	Vol. 47 No. 2	26-oct-22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	14-déc-22	Vol. 47 No. 3	22-déc-22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	13-févr-23	Vol. 47 No. 4	22-févr-23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	17-avr-23	Vol. 47 No. 5	26-avr-23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	12-juin-23	Vol. 47 No. 6	19-juin-23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

N.B.: Les tarifs n'incluent pas les taxes.

Rabais de 20%
à partir de 6 annonces

Choisissez le format qui vous convient.

Modalité de paiement : Chèque ci-joint Facture requise

Responsable de l'entreprise : _____ Date : _____

Responsable du Centre culturel Frontenac : _____ Date : _____

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS ET PARTENAIRES !



**Patrimoine
canadien**

**Canadian
Heritage**



**ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO**

an Ontario government agency
un organisme du gouvernement de l'Ontario



Secrétariat aux affaires
intergouvernementales
canadiennes

Québec 



kingston
arts council



 **POSTMEDIA**



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario



Écoles
catholiques
Centre-Est



VOYAGEMENTS
THÉÂTRE DE CRÉATION EN TOURNÉE



Fédération
culturelle
canadienne-
française




Passepartout

vice versa

Ontario
Trillium
Foundation



Fondation
Trillium
de l'Ontario

**Fondation
franco-ontarienne** 



ooga
Ontario's charitable gaming association




Holiday Inn

Le Centre culturel Frontenac est situé sur les territoires ancestraux des Anishinaabe et des Haudenosaunee.

Inclusion • Culture • Communauté

711, avenue Dalton, Kingston ON - K7M 8N6 - (613) 546-1331
ccfkingston@gmail.com www.centreculturelfrontenac.com