

Community Connections – January 5, 2021



HAPPY NEW YEAR

2021

*How the New Year will
turn out is entirely up to
you. The attitude you bring,
the determination you have,
the goals you set all will
result in the type of year
that you will have. So let
your attitude be positive,
your determination be
strong!*

Good Morning: Please feel free to pass this information on to anyone who might be interested. You can find all of the past editions on Niagara Knowledge Exchange by [Clicking Here](#). Also, please let us know if there is anything you have found that has inspired you and we will share in future newsletters.

Spotlight: 2021 – A New Year and a New Start

We're almost there. The end of this strange and challenging year is in sight! We've spent a lot of time over the last several months reflecting on what we're grateful for and how to find the good that exists all around us. We have all built up a monumental amount of resilience and dug deep within ourselves to create as much normalcy as possible.

As we start 2021 we encourage you to *explore the good* each and every day.

Kindness Calendar: An easy way to do that is by [clicking here](#) to download the Random Acts of Kindness new 2021 kindness calendars.

Goals to Set For Yourself to Make 2021 Your Best Year Ever: When it comes to setting goals for the year, setting the RIGHT goals is half the battle. [Click here](#) to find out how.

Définir ses objectifs (professionnels et personnels) et les réaliser: Débutez bien votre année grâce aux articles sur la productivité, qui est le thème du blog de ce mois de janvier 2021, pour vous encourager à tenir vos résolutions et à obtenir de réels résultats dans la course aux objectifs. [Cliquez ici](#) pour article de la manière de se fixer des (bons) objectifs et surtout, sur la manière des les tenir et de les réaliser.

Goal Ideas to Set and Achieve for a Better 2021: 2020 has been tough for everyone and I think we are all ready to put it behind us with high hopes for 2021. But what are you going to do differently during this upcoming year to really improve yourself in every area of your life? [Click here](#) to get some ideas.

How to Stay Optimistic When Everything Feels Uncertain: In situations, such as we have experienced this year, even the most optimistic can find it difficult to stay upbeat and see the light at the end of the tunnel. [Click here](#) to find ways to help you stay positive.

Activité de santé mentale - Journal de gratitude: Bien qu'il n'existe pas de remède parfait, les recherches démontrent qu'il y a au moins un facteur préventif de la dépression qui semble aussi augmenter la joie subjective : la gratitude. [Cliquez ici](#) pour vous engager davantage dans la gratitude.

Journaling for Mental Health: If you are struggling with stress, depression, or anxiety, keeping a journal is a great idea. It can help you gain control of your emotions and improve your mental health. [Click here](#) for journaling benefits.

Études et santé mentale - comment se protéger: Depuis l'apparition de la pandémie de la COVID-19 beaucoup de données troublantes sur la montée des problèmes de santé mentale inquiètent les professionnels du secteur. Pour faire face à cette situation sans précédent, [cliquez ici](#) pour quelques conseils pour traverser cette période sans trop souffrir et surtout étudier à domicile sans être trop déprimé ou anxieux.

Check out these Local Activities and Resources:

Centre de santé : [Cliquez ici](#) Des ressources francophones pour vous et vos familles

Learn at Home Pages: Your school boards has many resources for students and parents to access. It's a one-stop shop of everything from links to Ministry of Education curriculum, to a wide variety of programs, supports and services for students and families to access online. This site is updated frequently with new resources and information as it becomes available.

Disponible dans de nombreuses langues.

- [Click here](#) for **Niagara Catholic**
- [Click here](#) for **DSBN**

Niagara Parents: [Click Here](#) to connect with a public health nurse about parenting questions or call 905-684-7555 or 1-888-505-6070 ext. 7555 (*Disponible dans de nombreuses langues.*)

Activities and Supports for you, your clients and families:

Mail a Hug: Have your kids mail a hug to friends and family that they don't see often! It's a fun, easy way to brighten someone's day. [Click Here](#)

49 Fun Winter Activities You Can Still Enjoy (Even During a Pandemic): [Click here](#) for ways to make the most of the winter months with these pandemic-friendly things to do.

10 ways to prevent boredom this winter...and the psychology behind them: [Click here](#) for a list of 10 really fun (and safe) winter activities you can do with your family and friends this year.

10 petits trucs pour nous aider à traverser l'hiver: [Cliquez ici](#) pour voici dix, parmi les plus populaires, mais n'hésitez pas à ajouter les vôtres à cette liste!

COVID-19: Winter Activities: [Click here](#) for a list of ideas.

COVID-19 : Activités d'hiver: [Cliquez ici](#) pour une liste d'idées.

Winter Fun: [Click here](#) for some ideas of how to enjoy the winter in Ontario.

Turn off the Screen and turn kids onto Nature: [Click here](#) to read about ideas from Mark and Ben Cullen to get your children excited about nature.

31 Days of Winter Activities for Kids: Although some of the 31 activities may need to be adjusted for this winter [click here](#) for a printable list of fun things to do with your children.

Activités hivernales: Activités et bricolages pour jouer et apprendre sur le thème de l'hiver. Des cartes expliquées et illustrées aideront les enfants à en apprendre davantage sur l'hiver tout en s'amusant. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.

Active for Life: [Click here](#) to find Lego games to get kids moving and games to play in the snow.

Actif pour la vie: Comment réaliser un espace de jeu actif à l'intérieur en respectant un budget: [Cliquez ici](#) pour découvrir des moyens simples et abordables de créer un espace de jeu actif à l'intérieur de votre maison pour votre enfant. QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE? La littératie physique, c'est les habiletés, la confiance et l'envie de bouger qui met un enfant en mouvement pour la vie.

Canada Wonderland: [Click Here](#) to take yourself and your family on a virtual roller-coaster ride

Attractions Ontario: [Click here](#) to explore, learn and have fun with some of these online activities from Ontario's Attractions!

Les Attractions de l'Ontario: [Cliquez ici](#) des attractions uniques racontez des histoires de notre passé et forgez des histoires de notre future

National Film Board of Canada: [Click here](#) to find classic to contemporary, live-action to animation, this collection of films are curated with families in mind!

l'Office National du Film du Canada: [Cliquez ici](#) Découvrez 45 films à visionner en famille pendant les fêtes. Vous y trouverez des classiques de votre enfance, des animations de Noël ainsi que des films hivernaux.

Stay up-to-date:

COVID-19 cases are rising. It's up to all of us to get this second wave under control. So keep following public health rules - and while you're at it, use the COVID Alert app to protect yourself, your loved ones, and our front line workers - Justin Trudeau

COVID-19 response framework: keeping Ontario safe and open: Read how we're keeping Ontario safe and open, including regional health measures and sector-specific public health and workplace safety measures. [Click Here](#)

Cadre d'intervention pour la COVID-19 : Garder l'Ontario en sécurité et ouvert: Apprenez comment nous gardons l'Ontario en sécurité et ouvert, notamment au moyen de mesures de santé régionales et de mesures de santé publique et de sécurité au travail propres à chaque secteur. [Cliquez ici](#)

Jeunesse, J'écoute: Nous sommes là pour toi pendant l'épidémie du COVID-19. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations.

Kids Help Phone: [Click Here](#) to find child and youth related resources to help children cope with Covid-19.

Sortez en toute sécurité durant COVID-19: Vos actions comptent – faites des choix éclairés pour assurer votre sécurité et celle des autres. [Cliquez ici](#) ou [Télécharger en format PDF](#)

Niagara Region Public Health Daily Covid-19 Updates: [Click Here](#)

Niagara Region Community Resources: is working with the community to ensure residents are connected to resources, services, programs and support during the COVID-19 pandemic. [Click Here](#)

Ontario Government Covid-19 Update Page: [Click Here](#) (this site has the information available in many other languages)

Mise à jour Covid-19 du gouvernement de l'Ontario: [Cliquez ici](#)

Health Canada Covid-19 Update Page: [Click here](#)

Gouvernement du Canada - Maladie à coronavirus (COVID-19): [Cliquez ici](#)



We would like to apologize if you received multiple copies of this email. We are trying to reach out to as many early years educators and staff as possible. Please share with all of your staff, clients, families or anyone who is not on this email list.

Take Care and Stay Healthy

Karen & Sharon

Children's Services
Niagara Region
PO Box 344
1815 Sir Isaac Brock Way
Thorold, ON
L2V 3Z3

Karen.schmidt@niagararegion.ca

Sharon.milne@niagararegion.ca

PREVENT THE SPREAD OF COVID

We need the **community's unwavering support** to keep the transmission of the virus down in the community.

