



28 février 2025

1. L' [Actualité](#)
2. [Mourir... en bonne santé](#)
3. Avez-vous marché [votre kilomètre](#) aujourd'hui ?
4. Produire un [site web GRATUIT](#).

Objectif: aider mes enfants, petits enfants à découvrir les grands-pères et grands-mères Arthur, Bernard, Polydore, Jacques , René...

Vous pouvez créer votre **site web** pour votre famille, vos enfants et petits-enfants...

C'est **GRATUIT** et amusant à faire.

L'accueil au site

https://comprendre.site



Nous contacter Pourquoi ce site ?



ACCUEIL

CAFÉ DU NET

VOYAGE

INFORMATIQUE

ACTUALITÉ

LANGUES

VARIA

ESPACE

SANTÉ



Santé



Quelques activités physiques pour améliorer votre cerveau...

admin SEP 13, 2024 0 57

Varia



Info Aînés

Fraude d'un faux représentant par téléphone

admin Oct 3, 2024 0 13

Voyage



La brèche du Darien : l'endroit le plus dangereux ...

admin Oct 9, 2024 0 22

Espace



OVNI

admin Nov 30, 2024 0 48

Espace



De la vie sur Proxima B ???

admin Oct 27, 2024 0 26

DERNIÈRES NOUVELLES

Boire un café chaque matin ???



Accueil / Actualité

Actualité



Trump et Poutine

admin Fév 21, 2025 0 4



Pourquoi la montée de la droite aux États-Unis ?

admin Fév 13, 2025 0 11



Donald Trump et la souveraineté du Canada

admin Fév 18, 2025 0 8



Les milliardaires du monde

admin Fév 13, 2025 0 9

L'ACTUALITÉ

Du nouveau sur le site

Actualité - Janette Bertrand
Maladies - Espace
Garder la forme

Cliquez **ICI** (vidéo)

ou

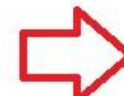
ICI (texte, hyperliens et images).



Je veux mourir en bonne santé!

Cliquez **ICI**.

...



Garder la forme

Mourir... en bonne santé

Je veux mourir en bonne santé!



Quel est l'espoir de vie en 2025?

**115 ans et 7 mois pour les femmes
et
à 114 ans et 1 mois pour les hommes.**

Avez-vous marché votre kilomètre aujourd'hui ?

Garder la forme



... avec Marie-Noëlle

Il est essentiel de marcher pour garder la forme mais il n'est pas toujours possible de **sortir à l'extérieur**.
Voici comment on peut le faire **chez soi** de façon sécuritaire.

- MARCHER 1KM CHEZ SOI (15 minutes): <https://youtu.be/xxjM5Oi2yZU>
Et si vous restez là, ça continue pour un autre «15 minutes»...
- VITALITÉ LÉGÈRE (15 minutes) : <https://youtu.be/VFHVufFzxeY>
- MARCHER 2KM CHEZ SOI (30 minutes): <https://youtu.be/PY5YkNUgshI>
- MARCHER 3KM CHEZ SOI (42 minutes): <https://youtu.be/Uvmss2yzWi0>

Avec **MAYA** - lundi et mercredi de 10 h 15 à 11 h 15
ou
lundi - mercredi - vendredi de 9 h à 10 h



<https://youtu.be/SJMTgAemwYc>

Inscription: **ICI.**

Produire un [site web GRATUIT](#)

ACCUEIL

INFORMATIQUE ▾

ACTUALITÉ ▾

Accueil / Informatique

Informatique



Comment créer votre site web gratuit avec GOOGLE ?

Produire un site web GRATUIT

<https://sites.google.com/view/mon-premier-grand-voyage/>

Les grands-pères

Arthur

Bernard

Polydor

Jacques

René

Mon premier grand voyage en 1949

**Découverte de la ville de Manchester
dans l'état du New-Hamshire (USA)**

5 ou 6 heures de Montréal

Produire un site web GRATUIT

← → ↻ 🔍 https://sites.google.com/view/mon-premier-grand-voyage/arthur

🔍 ☆ 📄 | — ⋮

Les grands-pères

Arthur Bernard Polydor Jacques René Orlis


Grosses montagnes, un bungalow et la première télévision



En **1949**, j'avais **7 ans** et mes parents avait décidé d'aller visiter la parenté **Paquin** dans l'état du **New Hampshire** (ville de **Manchester**). Plusieurs parents **Paquin** des **États-Unis** parlaient encore le **français**. Mes grands-parents avaient habité à **Manchester** pendant plusieurs années. Mon **grand-père Arthur** travaillait comme mécanicien dans une entreprise de fabrication de vêtements.

Produire un [site web GRATUIT](#)

Les grands-pères

Arthur Bernard Polydor Jacques René 



Mon **grand-père Arthur Paquin** et ma grand-mère **Joséphine** nous accompagnaient pour ce voyage. Il y avait beaucoup de montagnes pour s'y rendre et les routes grimpaient et descendaient sans relâche!

Notez qu'il n'y avait pas d'autoroute à ce moment-là.

Produire un [site web GRATUIT](#)



Avec «Google Sites»



Sites

(**gratuit**)

[comprendre.site](#)

René Beauchamp

Avoir un compte Google (**gratuit**)

Dans un premier temps, il faut s'inscrire pour avoir un [compte GOOGLE](#).
Vous aurez alors une nouvelle [adresse GMAIL](#). Si vous avez déjà un **compte Google** ou **une adresse GMAIL**, il est suggéré d'avoir un autre [compte Google](#) pour avoir accès à **15 GIGS** ou **GO** d'hébergement **gratuit** pour **VOTRE nouveau site web**.
Vous pourrez alors présenter [votre autobiographie](#) au complet et plusieurs pages.
Utilisez votre **2^e prénom + votre nom** pour [vous inscrire](#). Cliquez **ICI**.

N.B. Vous pouvez aussi créer un site web avec **votre adresse actuelle GMAIL**, mais vous serez limité(e) à produire un site web avec les **GIGS** restants car

FORMATION SUPPLÉMENTAIRE: cliquez [ICI](#).

Produire un [site web GRATUIT](#)

Menu dans le haut de l'écran

Votre site est disponible sur l'internet.



[Notez cette adresse unique pour accéder au site.](#)

<https://sites.google.com/view/mon-premier-grand-voyage/arthur>

Pour avoir de l'aide, envoyez un courriel à beauchamp162@gmail.com

Produire un [site web GRATUIT](#) Menu à la gauche de l'écran

Les grands-pères

Toutes les modifications ont été enregistrées dans Drive

Paramètres

Les modifications apportées aux paramètres de navigation sont enregistrées automatiquement et appliquées dès la publication suivante de votre site

- Navigation
- Images de marques
- Outils du lecteur
- Domaines personnalisés
- Analyse
- Bannière d'annonce

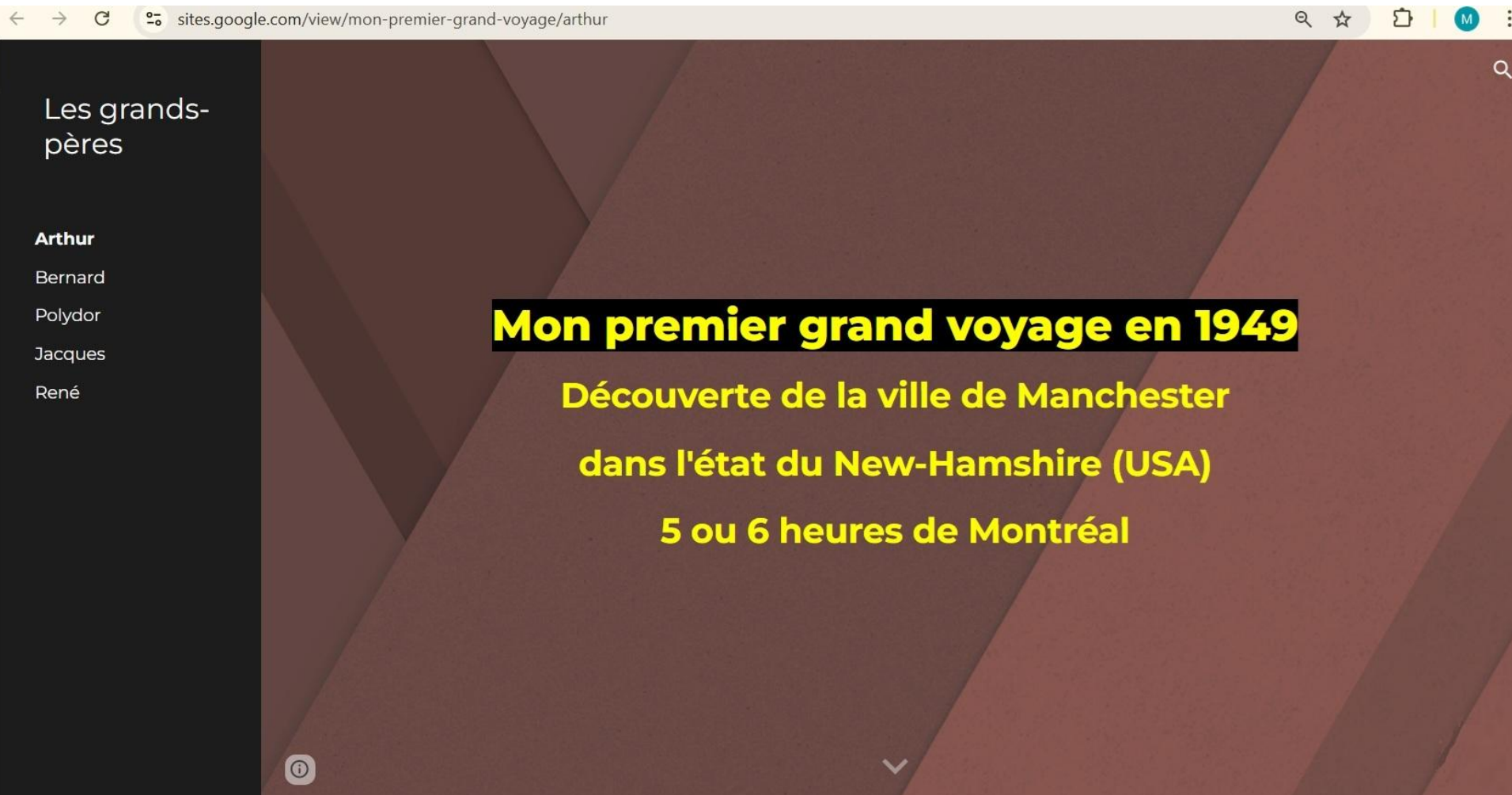
Mode

- Haut
- Sur le côté

Mon pr
Déco
dans

Grosses montagnes, un bungalow et la première télévision

Produire un [site web GRATUIT](#) Menu à la gauche de l'écran



[Notez cette adresse unique pour accéder au site.](#)

<https://sites.google.com/view/mon-premier-grand-voyage/arthur>

Pour avoir de l'aide, envoyez un courriel à beauchamp162@gmail.com