



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



LIFE FOUND ON PROXIMA B

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



Ces milliardaires qui façonnent le monde en 2025

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.

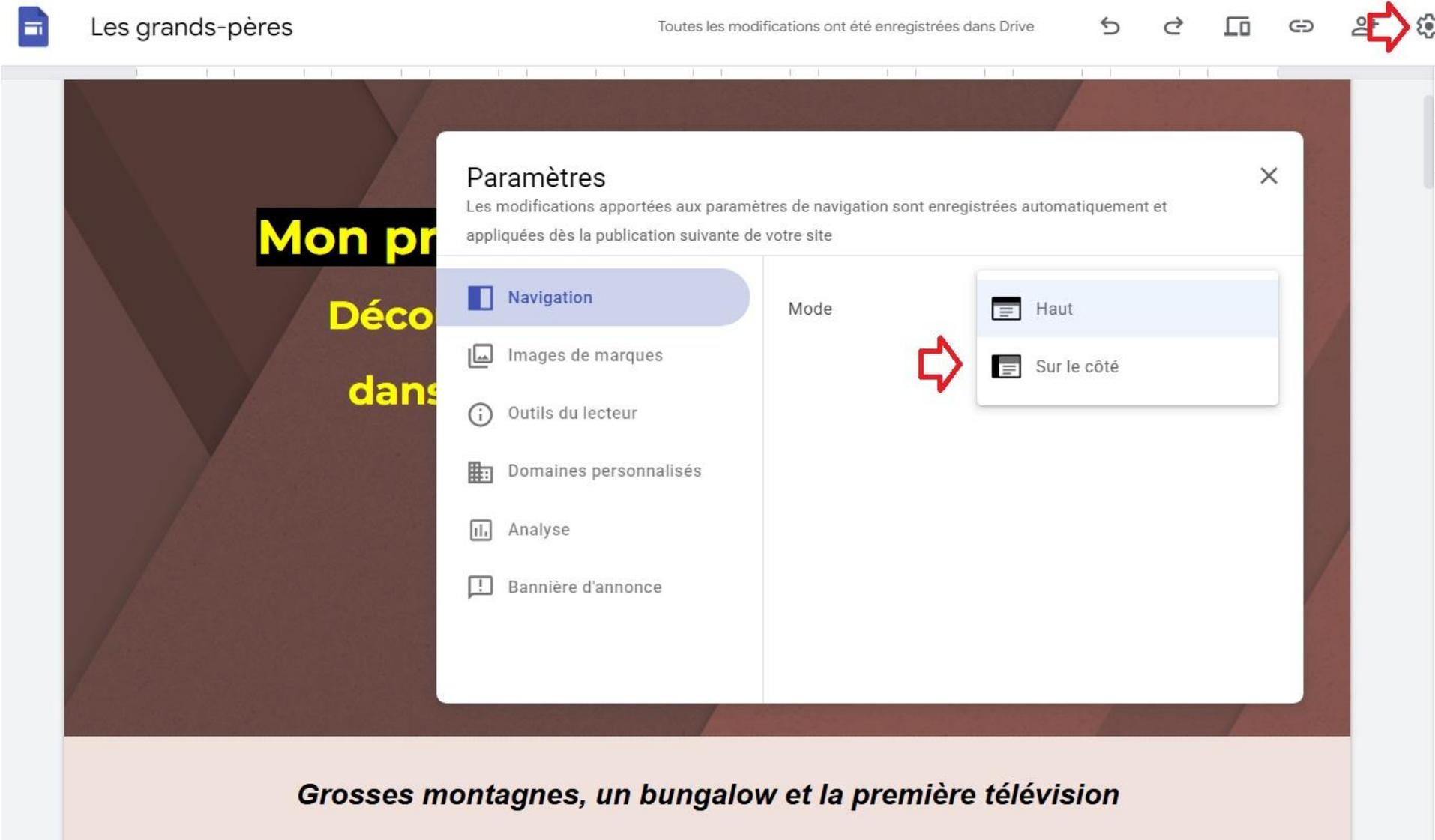


[Notez cette adresse unique pour accéder au site.](#)

<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

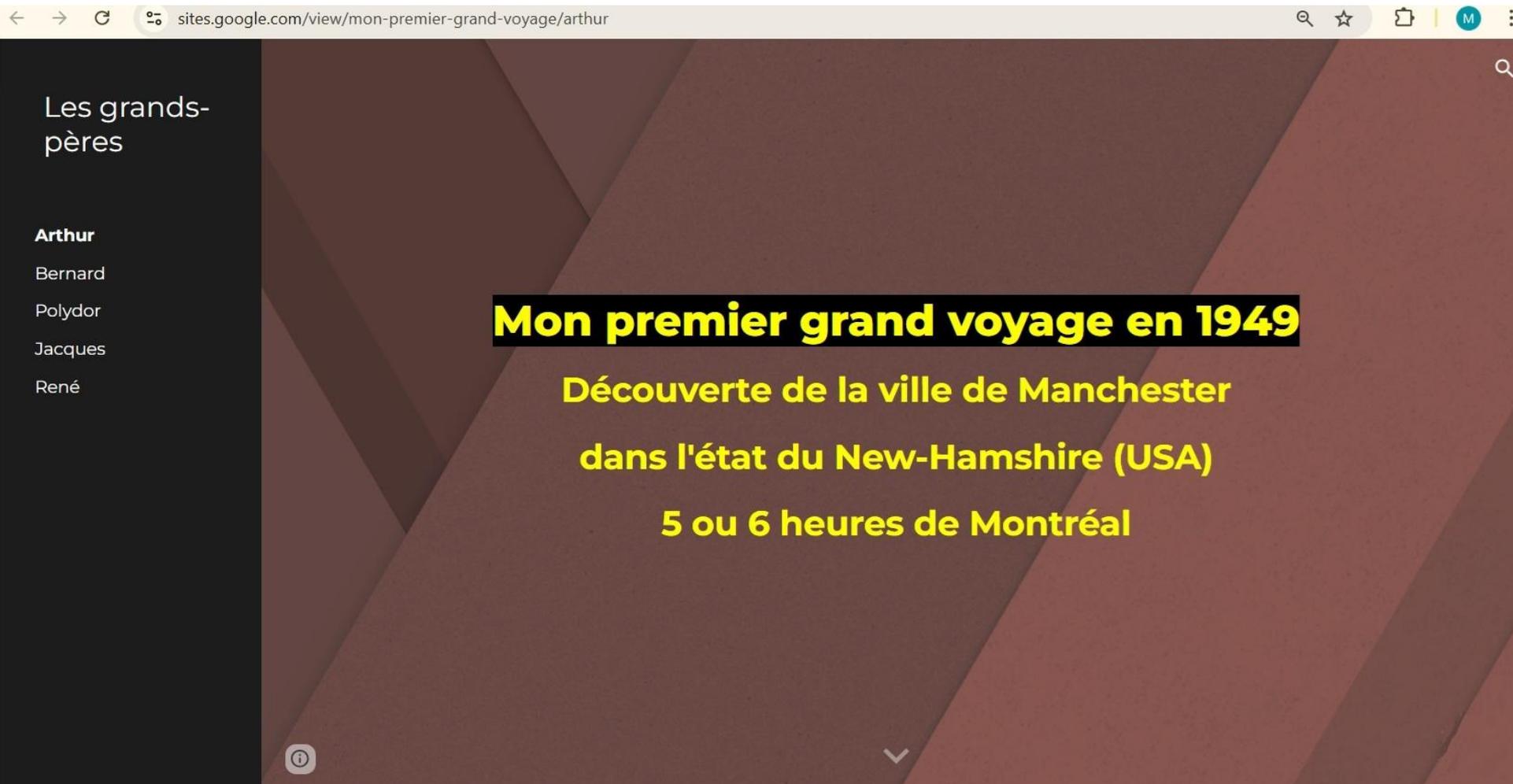
Haut

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