



What's the Scoop

**Manitoba Métis Federation
Sixties Scoop Wellness Centre**

Mailing address:
150 Henry Avenue
Winnipeg, Manitoba
R3B 0J7

Phone
1-877-595-2194 or 431-317-3366

Email
sixties.scoop@mmf.mb.ca

Website
www.mmfsixtiescoop.ca

MMF Mental Health Support Line
1-833-390-1041 Ext. 1

The Support line is available from
7 am – 11 pm daily.

Submit your stories, photos,
recipes and poems for an upcoming
newsletter by emailing us at:

sixties.scoop@mmf.mb.ca

mmf.mb.ca

Spring has Sprung

The spring equinox is a time of year to emerge from our cold winter in the Red River Métis Homeland. While much is currently happening in our external environment, change occurs within and between us, forever reminding us of our interconnectedness. This link is essential to appreciate at this time of year. We are in a time of rebirth, growth and new beginnings. You are inspired to leave the barren winter landscape to replace it with connectedness, learning and opportunities that support your healing journey as a Survivor.

Kitchen Table Talk

The Kitchen Table Talk is a strength-based and capacity-building Survivor and family-centred support program led by the Sixties Scoop Wellness Centre ("the Wellness Centre").

Over the winter, survivors came together for:

- A talking circle
- An information session hosted by Manitoba Post-Adoption Services
- A beading circle

The Wellness Centre is expanding its Kitchen Table Talk programs across the Métis Nation. Talking

circles, informative sessions and cultural workshops will become more accessible for all survivors. These sessions are an excellent opportunity to reconnect, lean on each other and discover the beauty of our Red River Métis history and culture.



In the News

Two men are looking for answers as they realize they were switched at birth at a Manitoba hospital more than 60 years ago.

Last year, Edward Ambrose's sister learned through a 23 and Me DNA test that Ambrose was not her biological brother. Instead, she discovered her biological brother, Richard Beauvais, is a man living in British Columbia.

While Beauvais is experiencing the loss of his Indigenous identity, Ambrose is starting to explore his. Edward Ambrose has taken an interest in learning about his

Métis heritage and is applying to become a citizen of the Manitoba Métis Federation.

"As a nation, our hearts are with all the people involved in this heartbreaking case," said President Chartrand.

You can read more about this heartbreaking story of Edward Ambrose and Richard Beauvais at CBC.ca.

Have a Scoop!

Enjoy this familiar favourite shared by a fellow Survivor.

Fried Bannock

- 1) Use a heavy frying pan, preferably cast iron. Melt enough lard or coconut oil to cover the bottom ¼" to ½" depth. Don't use vegetable or corn oil.
- 2) While the lard is heating up, in a mixing bowl, add the following:
 - 1 cup all-purpose flour
 - 1 tbsp baking powder
 - 1 ½ tsp sugar
 - ½ tsp salt (optional)
 - ½ cup water (plus a bit more)
- 3) Mix the dry ingredients with a fork.
- 4) Then add ½ cup warm water and mix the dough. You will likely have to add a touch more water.
- 5) You want the dough to be kneadable and still a tad sticky.
- 6) Turn the stove to 4 (medium-low heat).
- 7) Form the Bannock dough into 4 equal round pieces.
- 8) Then, add to the hot oil (be careful not to splash). They will puff up, and once they are golden brown, flip them over (1 – 1:30 minutes). Cook the other side.

Note: If you are unsure if they are done, stick a fork through the edge into the Bannock. If it comes out clean, they are done. You can also tap the top with a fork. It should sound hollow.

Enjoy with jam, fireweed jelly, peanut butter or plain.



Submit your stories, photos, recipes and poems for an upcoming newsletter by emailing us at: sixties.scoop@mmf.mb.ca





What's the Scoop

Le centre de bien-être de la rafle des années soixante de la fédération métisse du manitoba

Adresse Postale:
150 Avenue Henry
Winnipeg, Manitoba
R3B 0J7

Téléphone
1-877-595-2194 ou 431-317-3366

Adresse Courriel
sixties.scoop@mmf.mb.ca

Sit Web
www.mmfsixtiescoop.ca

Ligne de soutien en santé mentale de FMM
1-833-390-1041 poste 1

La ligne de soutien est disponible de 7 h à 23 h tous les jours.

Soumettez vos histoires, photos, recettes et poèmes pour un prochain bulletin en nous envoyant un courriel à :

sixties.scoop@mmf.mb.ca

mmf.mb.ca

Le printemps est arrivé !

L'équinoxe du printemps est le moment de l'année où nous émergeons de notre hiver froid dans la communauté métisse de la rivière Rouge. Parallèlement à l'évolution de notre environnement extérieur, des changements se produisent à l'intérieur de nous et entre nous, nous rappelant toujours notre connectivité. Ce lien est essentiel pour apprécier cette période de l'année. Nous sommes dans une période de renaissance, de croissance et de nouveaux départs. Vous êtes inspirés à quitter le paysage stérile de l'hiver pour le remplacer par la connectivité, l'apprentissage et les opportunités qui soutiennent votre voyage de guérison en tant que Survivant.

Discussion autour de la table de cuisine

La discussion autour de la table de cuisine "Kitchen Table Talk" est un programme de soutien centré sur les survivants et leur famille, fondé sur la force et le renforcement des capacités, et dirigé par le Centre de bien-être de la rafle des années soixante (Sixties Scoop Wellness Centre) ("le Centre de bien-être").

Au cours de l'hiver, les survivants se sont réunis pour :



- un cercle de discussion
- Une séance d'information animée par les Services de post-adoption du Manitoba.
- un cercle de perlage.

Le Centre de bien-être élargit ses programmes de discussion de table

de cuisine "Kitchen Table Talk" à l'ensemble de la Nation métisse. Les cercles de discussion, les séances d'information et les ateliers culturels deviendront plus accessibles à tous les survivants.

Ces séances sont une excellente occasion de renouer les liens, de s'appuyer les uns sur les autres et de découvrir la beauté de notre histoire et de notre culture métisse de la rivière Rouge.

Dans la Presse

Deux hommes cherchent des réponses lorsqu'ils réalisent qu'ils ont été échangés à la naissance dans un hôpital à Manitoba plus de 60 ans passé.

L'année dernière, la sœur d'Edward Ambrose a découvert, grâce à un test ADN "23 and Me", qu'Ambrose n'était pas son frère biologique. Elle a plutôt découvert que son frère biologique, Richard Beauvais, est un homme qui vit maintenant en Colombie-Britannique.

Alors que Beauvais vit la perte de son identité autochtone, Ambrose cherche à explorer la sienne. Edward Ambrose

s'est intéressé à son héritage métis et a fait une demande pour devenir citoyen de la Fédération des Métis du Manitoba.

"En tant que nation, nous sommes de tout cœur avec toutes les personnes impliquées dans cette affaire qui nous brise le cœur", a déclaré le président Chartrand.

Pour plus de détails sur l'histoire bouleversante d'Edward Ambrose et de Richard Beauvais, consultez le site CBC.ca.

Have a Scoop!

Savourez ce petit délice familial partagé par un autre survivant.

Bannock frit

- Utilisez une poêle à frire épaisse, de préférence en fonte. Faites fondre suffisamment de saindoux (lard) ou d'huile de coco pour couvrir le fond d'une profondeur de ¼" à ½".

Ne pas utiliser d'huile végétale ou de maïs.

- Pendant que le saindoux chauffe, dans un bol à mélanger, ajoutez les éléments suivants :
 - 1 tasse de farine tout usage
 - 1 cuillère à soupe de poudre à pâte
 - 1 ½ c. à thé de sucre
 - ½ c. à thé de sel (optionnel)
 - ½ tasse d'eau (un peu plus)
- Mélangez les ingrédients secs à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez ensuite ½ tasse d'eau chaude et mélangez la pâte. Vous allez probablement devoir ajouter un peu plus d'eau.
- Vous voulez que la pâte soit facilement travaillable et encore un peu collante.
- Allumez la cuisinière à 4 (feu moyen-doux).

- Formez la pâte à Bannock en 4 morceaux ronds égaux.

- Puis, ajoutez-les dans l'huile chaude (attention aux risques de blessures). Ils vont gonfler, et une fois qu'ils sont dorés, tournez les morceaux et les faire cuire l'autre côté. (1 à 1:30 minutes).

Remarque: Si vous n'êtes pas sûr qu'ils soient cuits, plantez une fourchette dans le Bannock. Si elle ressort propre, ils sont cuits. Vous pouvez également taper sur le dessus avec une fourchette. Il doit sonner creux.

Savourez-les avec de la confiture, de la gelée d'épilobe, du beurre d'arachide, etc.



Soumettez vos histoires, photos, recettes et poèmes pour un prochain bulletin en nous envoyant un courriel à : sixties.scoop@mmf.mb.ca

