

SERVICES AUX PREMIÈRES NATIONS
FIRST NATIONS SERVICES



Non... vous ne voyez pas **DOUBLE**.. Émélie Rivard-Boudreau, du Service des Premières Nations, s'était costumée en Donald Sergerie, le 31 octobre dernier, pour lui jouer un tour à l'occasion de l'Halloween!

Donald était très impressionné par le souci du détail du costume de **Donald** (comme il l'avait surnommée pendant cette journée)... Bravo Émélie!

PROGRAMME ZOOM

Encore cette année, le Service Culturel de la Ville de Val-d'Or vous offre la Programmation **ZOOM**. Il s'agit d'une programmation comprenant des pièces de théâtre et des spectacles variés qui sont offerts à prix réduit aux étudiants. **SEULEMENT 10 \$**. Le prochain spectacle aura lieu le 25 novembre et c'est la pièce de théâtre de Michel Tremblay : *Thérèse et Pierrette à l'école des Saints-Anges*. Si ça t'intéresse, viens voir Isabelle à l'Animation pour donner ton nom.



Centre d'aide en français

Votre **CAF** vous propose une série d'exercices qui vous permettront d'améliorer la qualité de votre français écrit.

Cette semaine, nous abordons la distinction entre l'adjectif verbal et le participe présent. Ainsi, il ne faut pas confondre les adjectifs verbaux **variables** qui se terminent par **-ant** avec les participes présents, **toujours invariables** et se terminant eux aussi par **-ant**. Voici deux moyens de distinguer l'adjectif verbal du participe présent :

Corrigé de la chronique du 31 octobre :

1. Les longicornes sont des insectes **terrifiant** les commerçants.
2. C'est leur mode de vie qui les rend **menaçants**.
3. Les larves **creusant** des galeries dans les arbres, elles entravent d'abord la circulation de la sève.
4. Il est donc vrai de dire qu'elles peuvent causer des dégâts **importants**.
5. Ce longicorne s'ajoute à la longue liste **bouleversante** des insectes et maladies **provenant** de l'étranger.
6. Les matériaux en bois importés au Canada doivent maintenant être totalement exempts d'écorce et de signes visibles **indiquant** la présence de parasites vivants.
7. Les importations **venant** de la Chine sont d'ailleurs dans le collimateur de l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

SAM

Service d'Aide en Mathématiques

AUTOMNE 2011 : LOCAL 3208

HORAIRE

Lundi : de 13 h 10 à 15 h
Mardi : de 10 h à 11 h 50
Jeudi : de 10 h à 11 h 50

Activités à surveiller...

Tournée Party sans déraper



Le **MARDI 8 NOVEMBRE**, de 10 h 30 à 13 h, à la cafétéria, une équipe d'intervention de l'Opération Nez rouge sera parmi nous avec la *Tournée Party sans déraper 2011*.



Madame Kathy McGuire, directrice adjointe du Campus de Val-d'Or, fait la remise des bourses de fréquentation 2011 aux étudiants suivants : Luca Cirella, Marianne Letarte et Sabrina Morin-Turgeon. Absents de la photo : Audrey Roy et Martin Brousseau. Félicitations aux gagnants!

Kiosque Gala Reconnaissance

MERCREDI 9 NOVEMBRE
11 h 45 à 12 h 15
à la cafétéria

Tirage

En première mondiale, au Cinéma Capitol de Val-d'Or, « **La Route de l'Ouest** » Roadmovie documentaire de Jonathan Levert (originaire de Val-d'Or) :

Mercredi 9 novembre et jeudi 10 novembre, à 19 h.

Billets en prévente au Cinéma Capitol 10 \$ et à l'entrée 12 \$. Plus d'information sur le film au : www.imagenomadeproduction.com

TIRAGE D'UNE PAIRE DE BILLET POUR LA REPRÉSENTATION DU **JEUDI 10 NOVEMBRE**. VIENS REMPLIR UN COUPON DE PARTICIPATION AU SERVICE DE L'ANIMATION (local 1219).

Le tirage aura lieu le MARDI 8 NOVEMBRE, à 13 h 15, au Service de l'animation.

Rencontres

FORUM ÉTUDIANT

MERCREDI 9 NOVEMBRE À 16 H 30 AU LOCAL 1220

ATELIER THÉÂTRE

MERCREDI 9 NOVEMBRE À 18 H 30 AU LOCAL 1229

COMITÉ ENVIRONNEMENT

JEUDI 10 NOVEMBRE À 9 H AU LOCAL 1228

PÉROU 2012

LUNDI 14 NOVEMBRE À 12 H AU LOCAL 1236

Voyage à NEW-YORK

DÉPART LE JEUDI **10 NOVEMBRE**
POINT DE RENCONTRE À L'AGORA
HEURE : 18 h 15



Centre d'exposition Atelier de dessin

Le Centre d'exposition de Val-d'Or propose un atelier de dessin **d'après un modèle vivant le lundi 21 novembre de 18 h 30 à 21 h**. Coût : 22 \$ ou 18 \$ pour les membres-amis. L'animateur Serge Larocque supervisera cet atelier consacré à la pratique du dessin anatomique d'après un modèle vivant masculin. Les participants, qui disposent d'un chevalet, sont invités à l'apporter au Centre d'exposition. Bienvenue à tous! Info : www.expovd.ca

Concours 2011-2012 intercollégial de photos

3 000 \$ en prix à gagner
Soumettez vos photos **jusqu'au 15 avril 2012**
Pour tous les détails du concours, visitez Monde.ccdmd.qc.ca/concours

Reconnaissance de l'engagement étudiant

Dépôt des demandes **jusqu'au 22 décembre 2011** au Service de l'animation. Les formulaires sont disponibles sur le site Internet du Cégep : <http://www.cegepat.qc.ca/accueil/section-aux-etudiants/reconnaissance-de-lengagement-etudiant>

SERVICES AUX PREMIÈRES NATIONS FIRST NATIONS SERVICES

Le tabac : Utilisé lors de moments sers à purifier et à entrer les esprits. Le tabac est considéré par les aînés comme un don du Créateur qui donne la capacité de communiquer avec lui. Utilisé lors des cérémonies dans le cadre des rituels de la prière et des offrandes, il n'a toutefois jamais été prévu que le tabac pénètre dans le corps humain.

plante sacrée. difficiles, le tabac en contact avec

CARDIO BOXE



Lundis et mercredis
de 19 h à 19 h 50.

TARIFS ÉTUDIANTS

10 % de rabais (tarif étudiant) est alloué aux étudiants à temps plein du Cégep et de l'Université. Viens nous voir pour connaître nos différents forfaits.

BADMINTON



BADMINTON LIBRE

Lundi : 20 h à 21 h
Mardi : 21 h à 22 h 30
Mercredi : 18 h à 20 h
Jeudi : 18 h à 19 h 30

Viens réserver ta place !

CROSSFIT

Es-tu intéressé au **CROSSFIT** ?
Contacte les entraîneurs Pierre Bramucci ou Patrick Tremblay à la salle d'entraînement.

Note : les mardis de 12 h à 13 h : demi-gymnase libre pour les étudiants du cégep (gratuit)



OFFRE D'EMPLOI

Le complexe sportif est à la recherche d'une ou d'un étudiant pour travailler à l'ACCUEIL.

HORAIRE : de 10 à 15 heures par semaine.

Venez porter votre C.V. à Patrick Lavoie (local 2117) avant le jeudi 10 novembre à 9 h.

Je suis perfectionniste, mais je me soigne !
Xavier Cormette de Saint Cyr



France Soulet

Travailleuse sociale,
local 1211, poste 253



ÊTES-VOUS PERFECTIONNISTE?

Voulez-vous continuellement vous assurer de faire la bonne chose en prenant un temps fou à chaque fois pour vous mettre en action, car vous avez toujours l'impression que ce n'est pas tout à fait cela encore, mais presque? Vous arrive-t-il que vos collègues de classe s'impatientent ou ne veuillent plus faire de travaux d'équipe avec vous parce qu'ils ont l'impression que vous êtes continuellement insatisfait? Êtes-vous souvent stressé? Manquez-vous souvent de temps? Vous est-il difficile d'avoir du plaisir à faire ce que vous faites? Si vous avez répondu oui à plusieurs de ces questions, peut-être serait-il bon de regarder votre attitude envers vous-même et voire de l'adoucir un peu, question de reconnaître que « Très bon » c'est souvent suffisant au lieu de toujours vous exiger la perfection. Plusieurs personnes souffrant de troubles anxieux et de l'humeur ont une grande tendance au perfectionnisme et en prenant conscience de cela, ils se donnent un excellent moyen de faire baisser la pression et de souffler un peu. Cela ne veut pas dire non plus que vous souffrez de problèmes de santé mentale, mais parfois à trop vouloir bien faire, on peut soi-même se priver la vie. Alors, réfléchissez-y bien et pensez à laisser de côté certaines exigences pas toujours nécessaires. Pour plus d'info, vous pouvez consulter cet article :

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2007101899&xor=EPR-2>

DATES IMPORTANTES

avec Aurèle Jalbert, Conseiller d'orientation



Jusqu' au 10 novembre :

Période d'inscription pour la session d'hiver 2012 : prévoyez 143 \$ pour les frais d'inscription.

Du 10 au 14 novembre : Ajout des frais de retard (15 \$).

10 novembre : L'horaire du **VENDREDI** est en vigueur.

11 novembre : Pas de cours.
JOURNÉE PÉDAGOGIQUE.

25 novembre : Date limite du 2e tour au SRAM

1er décembre : Début de la campagne de financement «Boules de Noël» pour la Fondation d'aide Lucien-Cliche.



Savais-tu

avec Marie-Claude Pepin, Aide pédagogique

Savais-tu que que c'est déjà le temps de l'opération «CHOIX DE COURS»? A-t-on oublié quelque chose dans ton dossier??? Tu peux valider ta proposition de choix de cours en consultant ta grille de cours.

COMMENT??? www.cegepat.qc.ca/programmes-et-formations/formation-reguliere/formation-preuniversitaire-ou-technique/programme/cahier-de-l-etudiant/grille-de-cours-du-programme.

Assure-toi de consulter les grilles de cours de Val-d'Or. **IL TE RESTE DES QUESTIONS? RENCONTRE TON A.P.I.**



SERVICE Santé

avec Micheline Frenette, inf. BSC CSSS

INFLUENZA... INFLUENZA



SAVIEZ-VOUS QUE...

Un éternuement peut atteindre plusieurs milles à l'heure... et projeter des milliers de bactéries dans l'air? Alors, en cette période de l'année, il est bon de revoir les mesures simples de protection soient :

- Se couvrir (nez / bouche) lors des éternuements, toux;
- Développer l'habitude de tousser à l'intérieur de votre coude;
- Lavage des mains et l'usage de la MOUSSE désinfectante.

De plus, il est toujours possible de se faire **VACCINER** contre la **GRIPPE / INFLUENZA** en contactant votre CSSS / CLSC.

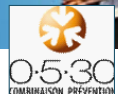
MICHELINE FRENETTE, infirmière au CLSC, est présente au Cégep **TOUS LES LUNDIS au local 1121.**

Joyeux anniversaire!

Personnel du CAMPUS Val-d'Or

Du 9 au 19 novembre

Hernandez, Rossana 09-11 Professeure d'Espagnol
Brousseau, Yves 19-11 Professeur de Mathématiques



avec **Sofie Roy, B.Sc. Kinésiologue,**
Conseillère en SHV CSSS de la Vallée de l'Or



L'EXERCICE ET L'ARRÊT TABAGIQUE

Arrêter de fumer est une chose extrêmement difficile à faire, mais saviez-vous que faire de l'exercice physique peut aider à surmonter cette épreuve? En effet, plusieurs recherches ont démontré que de pratiquer un exercice aérobic comme le jogging aidait les fumeurs et fumeuses à arrêter et ce, sans prendre de poids. Plus récemment, une étude a démontré que la musculation avait aussi un pouvoir aidant sur l'arrêt tabagique ainsi que sur son maintien. Cet effet est causé par la production d'endorphines, appelée aussi hormones du plaisir, que le corps sécrète naturellement lors de la pratique d'activité physique. Ces hormones apportent un sentiment de bien-être, ce qui diminue la sensation de manque lors d'un sevrage.

En résumé, **bouger aide à écraser!**

BON ENTRAÎNEMENT!

STATIONNEMENT

N'oubliez pas que le stationnement au cégep et à l'université est **PAYANT!** Des contraventions de 10 \$ sont émises à ceux et celles qui n'ont pas leur vignette. **SOYEZ VIGILANTS!**



M E N U

Semaine du 7 au 11 novembre 2011

Merci de nous aider à garder cet environnement (le vôtre) propre!



Lundi

Soupe du jour
Cigares au chou
Dessert du jour

Mardi

Soupe du jour
Filet de porc thaï
Dessert du jour

Mercredi

Soupe du jour
Lasagne / césar
Dessert du jour

Jeudi

Soupe du jour
Saucisses italiennes
Sauce tomate
Dessert du jour



Vendredi

