

Activités à surveiller...

LES SOINS INFIRMIERS EN CONTEXTE INTERCULTUREL

Les élèves du cours « SOCIOLOGIE DE LA SANTÉ » (SOINS INFIRMIERS) ont reçu la visite de l'infirmière responsable à Kitcisakik, **madame Martine Carrier**. Son dynamisme et professionnalisme nous ont permis d'apprécier ce qu'est le travail sur le terrain en contexte interculturel.



Rencontres

PÉROU 2012

LUNDI 14 NOVEMBRE, À 12 H, AU LOCAL 1236.

FORUM ÉTUDIANT

MERCREDI 16 NOVEMBRE, À 16 H 30, AU LOCAL 1220.

ATELIER THÉÂTRE

MERCREDI 16 NOVEMBRE, À 18 H 30, AU LOCAL 1229.

COMITÉ CÉGEP VERT

Atelier d'initiation au compostage

MERCREDI 16 NOVEMBRE, DE 11 H À 13 H, À LA CAFÉTÉRIA.

Tirage d'un composteur (valeur de 60 \$) parmi les personnes qui visiteront le kiosque.



Même mouillé, le papier à mains se recycle...

Depuis le 7 novembre 2011, de nouveaux bacs de recyclage bleus sont installés dans les salles de bain afin de recycler le papier à mains. N'hésitez pas à les utiliser, ainsi vous aidez le Campus à maintenir sa certification **CÉGEP VERT NIVEAU 1**.

CONCOURS SOYEZ NOS TÊTES D'AFFICHE
www.cjeae.qc.ca

Le Carrefour Jeunesse-emploi d'Abitibi-Est recherche deux jeunes pour illustrer sa prochaine campagne promotionnelle. Pour participer au concours, envoyez-nous ta photo au info@cjeae.qc.ca et invite tes ami(es) à voter pour toi via Facebook. **À GAGNER: un an de cinéma.**



Frimat

Festival de la Relève Indépendante Musicale en Abitibi-Témiscamingue

FRIMAT 7

Tu veux t'impliquer dans le monde de la musique? Assiste à l'assemblée générale annuelle du FRIMAT : **MERCREDI 16 NOVEMBRE, À 18 H, AU LOCAL 1226.**

Frais d'orthèses visuelles

Des frais liés à l'achat d'orthèses visuelles peuvent vous être reconnus à titre de dépenses admises, qu'ils aient été engagés pour vous ou pour l'un de vos enfants. Ces frais sont reconnus pour chaque période de 24 mois et ils couvrent :

- ° les examens de la vision;
- ° les lunettes (lentilles et montures) prescrites par un optométriste, un ophtalmologiste ou un médecin;
- ° les lentilles cornéennes prescrites par un optométriste, un ophtalmologiste ou un médecin.

N'hésitez pas à venir me rencontrer pour plus de détails. *Guylaine Dumais au local 1235*

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

La roue de la médecine

Repérer le manque ou de rétablir l'équilibre en soi ainsi qu'avec son environnement, voilà l'une des raisons d'être de la **roue de la médecine**, symbole sacré chez les Premières nations. De considérer le terme « médecine » de façon holistique (physique, mental, émotionnel et spirituel), l'équilibre doit se faire entre ces quatre éléments qui composent l'être humain afin de retrouver son sens, sa voie.



RECHERCHE DE BÉNÉVOLES CAMPAGNE DE LEVÉE DE FONDS «BOULES DE NOËL 2011»

À tous les étudiants, employés et enseignants du Cégep et de l'Université.

Pour permettre à de nombreux étudiants de poursuivre leurs études supérieures, nous avons besoin de bénévoles pour l'activité **BOULES DE NOËL** qui aura lieu au Carrefour du Nord-Ouest, durant le mois de décembre. Qui sait, peut-être auras-tu recours à la Fondation, toi aussi? Pour t'inscrire ou pour de l'information :

Ariane Gaudet, local 2115 poste 7247.



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 une règle d'utilisation de la virgule. Voici cette règle :

L'on doit placer une virgule après un marqueur de relation au début d'une phrase. (Un « marqueur de relation » est un groupe de mots, un adverbe ou un coordonnant qui établit un lien logique entre ce qui le précède et ce qui le suit.)

Alors, le duc se rendit compte que les convives dégustaient leur repas sans l'écouter.
Cependant, n'oublions pas que ce règlement ne concerne que les usagers.

Ponctuez correctement les phrases suivantes.

1. Autrement dit les mots sortant de sa bouche édentée exsudaient un puissant venin.
2. D'abord le sort de ces prisonniers semble ne plus intéresser personne.
3. Ainsi tous croient qu'elle a échoué, mais personne ne connaît ses résultats.
4. Par exemple il a visité les villes suédoises d'Umeå et d'Uppsala avant d'arriver à Stockholm.
5. En revanche elle réussit à franchir l'obstacle qui l'empêchait de terminer le chapitre.

Attention, pour qu'une phrase reste correcte au plan de la syntaxe, elle ne doit pas commencer avec les coordonnants « mais », « et », « ou », « car », particulièrement.

J'aurai le plaisir de vous aider et, au besoin, de vous fournir des exercices supplémentaires.

Patrick Poitras

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

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)

DATES IMPORTANTES

avec Aurèle Jalbert, Conseiller d'orientation



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.
9 décembre.

9 décembre : Date limite pour l'inscription à Cégeps en
spectacle.

13 au 21 décembre : Période des examens.

14 décembre : Épreuve uniforme de français.

21 décembre : Fin de la session.

ANIMATION sportive

avec Patrick Lavoie



MÉTÉORES

BASKETBALL

Le 5 novembre dernier, les Météores recevaient leurs rivaux, les Gaillards de Rouyn-Noranda. Malgré une belle remontée de fin de match, les valdoriens se sont inclinés par la marque de 80-70.

Les prochains matchs à domicile sont le **samedi 26 novembre à 20 h** et le **dimanche 27 novembre à 13 h 30**, où ils recevront le collège l'Assomption.

VIENS ENCOURAGER TES MÉTÉORES!

France Goulet

Travailleuse sociale,
local 1211, poste 253



L'IMPORTANCE DE L'EXERCICE PHYSIQUE DANS LA GESTION DU STRESS

On ne le répètera jamais assez, l'activité physique pratiquée régulièrement apporte son lot de bienfaits. On a qu'à penser rapidement à la prévention de maladies telles les maladies cardiovasculaires ou le diabète ou pour d'autres raisons telles la gestion du poids, le fait de briser l'isolement si vous faites des activités de groupe ou pour vous aider à maintenir un poids santé. Il existe beaucoup d'autres excellentes raisons, mais celle dont j'aimerais vous aborder cette semaine est une meilleure gestion du stress. En effet, faire du sport, ne serait-ce que 3 fois 20 minutes par semaine à une intensité de moyenne à élevée ou 30 minutes par jour d'exercices légers est suffisant pour obtenir un effet positif sur l'humeur. Se sentir trop fatigué pour faire de l'activité physique ne semble pas valable, car il s'agit plutôt d'une tension nerveuse due au stress qui donne cette fatigue et lorsque nous bougeons, nous retrouvons rapidement un certain niveau d'énergie. De plus, les effets sur l'anxiété se font sentir aussi rapidement. Donc, que vous vous sentiez stressé ou non, dites-vous que l'activité physique mise à votre horaire et pratiquée de façon régulière ne peut que vous aider. Toutefois, l'important est de choisir des activités que vous aimez pratiquer, car de cette façon, vous rendrez l'utile à l'agréable et vous augmenterez vos chances de poursuivre à long terme. Alors, qu'attendez-vous?!

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_raisons_bouger_th



Centre d'exposition

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



Savais-tu?

avec Marie-Claude Pepin, Aide pédagogique

Savais-tu que ... il ne reste plus que 4 semaines avant la session d'examens? Tu manques d'outils et de stratégies d'études? Tu as besoin d'aide pour planifier ta fin de session? Je peux te donner un coup de pouce!

Viens prendre rendez-vous!



SERVICE Santé

avec Micheline Frenette, inf. BSC CSSS

ANNEAU VAGINAL CONTRACEPTIF LE NUVARING



Méthode contraceptive hormonale efficace, l'**ANNEAU** est souple et mesure 5 cm de diamètre. Il est inséré dans le vagin par vous-même pour une période de 3 semaines (libère 2 hormones) et est retiré pendant 1 semaine (cycle).

Pour plus d'information concernant cette méthode contraceptive, passez me rencontrer.

Évaluation en toute confidentialité (feuille de liaison vous permettant d'obtenir votre contraception (ordonnance collective), RDV / MD afin de recevoir votre prescription.

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

Joyeux anniversaire!

Personnel du CAMPUS Val-d'Or

Du 14 au 22 novembre

Brousseau, Yves 19-11 Professeur de Mathématiques
Roy, Gaston 22-11 Manoeuvre



M E N U Semaine du 14 au 18 novembre 2011

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



Lundi

Soupe du jour
Cuisse de poulet
Dessert du jour

Mardi

Soupe du jour
Pita grec
Dessert du jour

Mercredi

Soupe du jour
Macaroni à la viande
Dessert du jour

Jeudi

Soupe du jour
Pizza césar
Dessert du jour

Vendredi

Soupe du jour
Pâté au saumon
Dessert du jour