

## Gala FINALISTES

Etes-vous finaliste au Gala Reconnaissance 2012? Vérifiez si votre nom se retrouve sur la liste des finalistes qui est disponible à la réception. **SI OUI** vous devez faire prendre votre photo au Service de l'animation du lundi 16 au vendredi 20 avril inclusivement, de 8 h à 16 h (ouvert sur l'heure du dîner). Cette photo est nécessaire pour la soirée du Gala Reconnaissance du 1<sup>er</sup> mai prochain. **VEUILLEZ NOTER QUE TOUS LES FINALISTES DOIVENT ÊTRE PRÉSENTS AU GALA.**

## Activités à surveiller...

### Kiosques d'information

#### Kiosque écologique

dans le cadre du **Jour de la terre** et du **Festivert**  
**Jeudi 19 avril, de 11 h à 13 h.**  
 À la cafétéria

#### Kiosque de prévention de la toxicomanie

**Mardi 24 avril, de 11 h à 14 h.**  
 À la cafétéria

#### Kiosque CREAT

Mesure d'empreinte écologique  
**Jeudi 26 avril, de 11 h à 13 h.**  
 À la cafétéria



PIÈCE DE THÉÂTRE «ROMÉO EST JULIETTE»  
 Félicitations à tous les étudiants participants et bravo pour ce bel accomplissement!



**DU 10 AU 22 AVRIL 2012**

Toute la programmation sur [www.mrcvo.qc.ca](http://www.mrcvo.qc.ca)

4<sup>e</sup> édition du FESTIVAL ENVIRONNEMENTAL DE LA MRC DE LA VALLÉE-DE-L'OR

- FORMATION SUR LE COMPOSTAGE DOMESTIQUE,
- CONTE ÉCOLO POUR ENFANTS,
- PROJECTION DU DOCUMENTAIRE PRÊT À JETER,
- ATELIER DE CRÉATION ET EXPOSITION D'ART ÉCHAPPÉ BELLE DE LA POUBELLE BEAU, BON, PAS CHER... VERT ÉCO-CHIC
- GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS
- POUCE VERT

et plusieurs autres activités gratuites. Vérifiez les dates...



## Cocktail des gradués 2012 à Val-d'Or

**Vendredi 18 mai 2012, à 18 h.**

N'oubliez pas de rapporter votre coupon-réponse et l'argent au Service d'animation (local 1219) avant le vendredi 4 mai 2012 (date limite).

## DEMANDE D'AIDE FINANCIÈRE 2012-2013

Vous serez aux études durant la prochaine année d'attribution, qui commencera le 1<sup>er</sup> septembre 2012 et qui se terminera le 31 août 2013? Sachez que vous pouvez remplir en ligne votre demande d'aide financière **AU DÉBUT DU MOIS DE MAI**, vous pouvez également faire une simulation de calcul pour l'année d'attribution 2012-2013 afin d'avoir une idée du montant d'aide qui pourrait vous être accordé.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à venir me rencontrer au local 1235.

Guyline



## Centre d'aide en français

avec Patrick Poitras



### SAVIEZ-VOUS QUE...\*

Cette semaine, votre Centre d'aide en français (CAF) vous propose une simple lecture qui vous permettra de réviser, voire de mettre à jour vos connaissances. Saviez-vous que...

- le mot « attachement » est un anglicisme lorsqu'il a le sens de « fichier joint »? Notez aussi que l'on « joint un fichier » et non que « l'on attache un fichier » à un courriel.
- quand vous énumérez verticalement des éléments, vous devez commencer par des mots de même classe, comme des noms ou des verbes? Voici un exemple où les éléments commencent par des noms :

Dans ce site, vous trouverez des :

- exemples de lettres;
- règles de grammaire;
- anglicismes.

- en français, les guillemets doivent s'écrire ainsi : « »? Quant aux guillemets anglais (" ") doivent s'utiliser seulement dans les cas où vous devez mettre des guillemets à l'intérieur des guillemets français, comme dans l'exemple suivant : Il a mentionné ceci : « Les seuls moments où on a ressenti une certaine empathie est lorsqu'il a dit "Go with the flow" ».

- dire « Bienvenue » après « Merci » est un anglicisme? Utilisez plutôt « De rien », « Il n'y a pas de quoi » pour montrer votre appréciation.

- l'heure s'écrit toujours avec le système de 24 heures et que les mentions « a.m. » et « p.m. » sont des anglicismes?

Voici quelques exemples :

- 9 h 10 (pas de 0 devant 9);
- 13 h (ne mettez pas les 0);
- 14 h 53.

N'oubliez pas de mettre une espace devant l'abréviation « h » et de ne jamais écrire celle-ci en majuscule. N'écrivez jamais « hrs ».

\* Source : Université d'Ottawa, [http://www.visezjuste.uottawa.ca/pages/meta/saviez-vous\\_que.html](http://www.visezjuste.uottawa.ca/pages/meta/saviez-vous_que.html), consulté le 3 avril 2012.

## Reconnaissance de l'Engagement Étudiant

Tu t'impliques bénévolement dans une activité parascolaire ou extrascolaire? Oui? Alors, fais-le reconnaître. Une mention de Reconnaissance de l'Engagement Étudiant sur ton bulletin pourrait t'ouvrir de nombreuses portes. **La date limite pour remettre ta demande est fixée au vendredi 18 mai 2012, 16 h.** N'oublie pas, tu dois **OBLIGATOIREMENT** remplir un formulaire pour obtenir ta mention. Pour plus de détails, une seule adresse, rends-toi au Service de l'animation étudiante (2115) ou visite le site : <http://www.mels.gouv.qc.ca/tutengages/>.



## Gala local du concours québécois en entrepreneuriat

**JEUDI 19 AVRIL**

Bonne chance aux projets de notre Campus qui sont mis en nomination :

**Événement Bières et Saucisses** (TCG)

**Souper Japonais**

(Stage de coopération 2013)

**Mission économique en Belgique 2013**

(Club réseau@affaires)



## Objets perdus

Vous avez perdu... votre héritage familial, votre foulard est disparu, vos clés ou tout autre objet? Vous avez trouvé un TÉLÉPHONE, un LUNCH ou des CRAYONS? Toutes ces trouvailles sont ramassées et déposées sur une table face à la réception du cégep, local 1233. Venez faire un tour avant de lancer un avis de recherche!



## SAM

Service d'Aide en Mathématiques

HIVER 2012 : LOCAUX 1100 ET 3208

HORAIRE

MARDI : de 10 h à 12 h au local 1100

MERCREDI : de 13 h à 14 h au local 1100

JEUDI : de 13 h à 14 h au local 3208

VENDREDI : de 9 h à 11 h au local 3208

## CARDIO BOXE



Lundis et mercredis de 19 h à 19 h 50. Cours prolongés jusqu'au 30 avril 2012.



## TARIFS ÉTUDIANTS

Les étudiants à temps plein du Cégep et de l'Université bénéficient d'un tarif très avantageux pour nos activités en gymnase et à la salle d'entraînement. Viens nous voir pour connaître nos différents forfaits.

## DATES IMPORTANTES

avec Aurèle Jalbert, Conseiller d'orientation



Surveillez l'horaire des examens sur OMNIVOX disponible vers le 20 avril!

**Mardi 1<sup>er</sup> mai :** GALA RECONNAISSANCE, à 19 h, au Théâtre Télébec de la polyvalente Le Carrefour

**11 au 22 mai :** Période d'examens

**12 mai :** Collation des grades

**16 mai :** Épreuve uniforme de français

**22 mai :** Fin de la session

## ANIMATION sportive

avec Patrick Lavoie



**DEMI-FINALES :**  
**LUNDI 16 AVRIL 21 H**  
Gym A : BONNE CHANCE. vs EAGLES  
Gym B : A.A. vs MAGNUM

## Savais-tu?

avec Marie-Claude Pépin, Aide pédagogique



SAVAIS-TU que :



Nous sommes à la **mi-session**? As-tu fait ton bilan? Es-tu en voie de réussite? Gères-tu bien tes échéanciers? **Besoin d'aide ? TU ME TROUVERAS AU LOCAL 1216.**

## France Goulet

Travailleuse sociale, local 1211, poste 7253



### COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI

La vie moderne est souvent stressante. Nous sommes assaillis continuellement par des sollicitations, tracas et bruits extérieurs. Bref, tous un tas de petits ennuis qui donnent l'impression de ne plus maîtriser notre vie. Prendre soin de soi permet de se ressourcer et de faire une pause face aux tracas du quotidien. Il ne faut pas se culpabiliser à prendre soin de soi. En effet, on pourra à tort considérer que c'est une attitude égoïste. Comme nous sommes des êtres humains, chacun d'entre nous a des besoins à satisfaire. C'est pourquoi il est important de savoir prendre le temps de s'occuper de soi. Cela permet de se sentir en meilleure forme et d'améliorer notre sentiment de bonheur.

Voici quelques conseils pour prendre soin de soi et se sentir mieux :

- **Apprendre** à se connaître et écouter ses besoins. Certains ont besoin de se faire plaisir en faisant la fête régulièrement. D'autres, de se relaxer dans un bon bain ou encore adorent les ballades en nature. Il faut donc apprendre à identifier ce qui nous rend heureux.
- **Apprendre** à dire non aux trop nombreuses sollicitations. Par exemple, on ne vous percevra pas forcément mal parce que vous avez préféré rester chez vous en famille plutôt que d'être allé à une sortie entre collègues de travail.
- **Penser** à garder du temps pour soi. Éviter le plus possible d'avoir un emploi du temps surchargé au point qu'il ne reste plus une minute pour vous. L'idéal est de vous réserver un créneau horaire pour faire ce que vous aimez vraiment. Ce moment à vous peut être court et fréquent (une demi-heure par jour) ou plus long mais moins souvent (un après-midi par semaine). L'important est de vous réserver du temps pour vous.
- **Tenez-vous** en à vos objectifs. Par exemple si vous vous accordez un après-midi de bavardage entre copains par semaine ou une demi-heure de lecture le soir, garder ce temps libre. Ne cédez pas aux nombreuses sollicitations. Ce temps à soi permet de se rendre heureux.

Source : [www.etre-heureux.fr/menu3/prendre\\_soin\\_soi.php](http://www.etre-heureux.fr/menu3/prendre_soin_soi.php)

## SERVICE Santé

avec Micheline Frenette, inf. BSC CSSS



**AVRIL**  
MOIS DE  
LA SANTÉ DENTAIRE



MORDRE DANS LA VIE À PLEINES DENTS!

Astuces et conseils buccodentaires ... visite les sites :

[www.ohdq.com](http://www.ohdq.com)  
[www.odq.q.c.ca](http://www.odq.q.c.ca)

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



## Joyeux anniversaire!

Personnel du C.É.S.L.-C. Du 16 avril au 9 mai

Valérie Paquet	21-04	Prof. de Biologie
Normand Scrive	21-04	Prof. de TCG
Mélanie Therrien	26-04	Prof. de Soins infirmiers
Micheline Frenette	01-05	Infirmière
Isabelle Gosselin	05-05	Conseillère vie étudiante
France Goulet	07-05	Travailleuse social-
Claudie Paré	09-05	Prof. de TCG



### Prévention des conflits et du harcèlement

... parce qu'on est tous dans le même bateau.

Il y a une différence importante entre le fait de se sentir harcelé et celui de l'être véritablement, au sens où la loi l'établit.



Sofie Roy, B.Sc. Kinésologue  
Conseillère en saines habitudes de vie

### EXERCICES MAISON

Saviez-vous que votre maison/appartement regorge d'appareils de musculation?

Il suffit d'un minimum d'imagination pour les trouver. Voici 4 exercices pouvant être fait dans le confort de votre foyer.

1. Debout, dos à une chaise, le dos droit, les genoux bien alignés avec les orteils, faites semblant de vous asseoir. Dès que vos fesses touchent la chaise, remontez.
  2. Choisir un gros livre (dictionnaire) et le placer sur le sol. En position debout, corps penché, genoux légèrement pliés, on le prend, on le dépose, on le prend... On répète le même mouvement en gardant le dos bien droit. Trop facile? Ajouter un autre livre.
  3. Les bras tendus et appuyés au mur, contre une table ou un divan, le corps droit, on fléchit les bras puis on revient à la position initiale.
  4. Devant la télé, assis sur le divan, les pieds sur un pouf, enlevez les pieds du pouf, posez-les sur le sol, puis remettez-les sur le pouf.
- Commencez par quelques répétitions et augmentez graduellement jusqu'à 3 séries de 15 répétitions avec 30 secondes de pause entre les séries. Bon entraînement maison!



## M E N U Semaine du 16 au 20 avril 2012

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



### Lundi

Soupe du jour  
Boeuf aux carottes  
Dessert du jour

### Mardi

Soupe du jour  
Vol-au-vent au poulet  
Dessert du jour

### Mercredi

Soupe du jour  
Pâté chinois  
Dessert du jour

### Jeudi

Soupe du jour  
Fajitas  
Dessert du jour

### Vendredi

Soupe du jour  
Fettucini Alfredo  
Dessert du jour