

FlaMèche

Parce que je veux m'informer

Bulletin d'information interne du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue, Campus de Val-d'Or

Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue

Volume 21 16 janvier 2012

Mise en page : Michelle Gauthier



Centre d'aide en français

Une question de grammaire vous turlupine?
La syntaxe vous lâche en plein examen?

Vous passez plus de temps dans le dictionnaire que sur votre travail?
Vous avez des questions et vous ne savez pas comment trouver les réponses?
Pour une aide ponctuelle ou pour un suivi de toute la session:

venez faire un tour au CENTRE D'AIDE EN FRANÇAIS, au local 1216-A

Bourses de Reconnaissance 2011-2012

Formulaires

Attention... la période de mise en candidature pour les Bourses de Reconnaissance de la Corporation de développement de l'enseignement supérieur de la Vallée-de-l'Or 2011-2012 débutera bientôt. Surveillez la publicité dans la FlaMèche et sur le téléviseur. La période de mise en candidature devrait s'effectuer du 5 au 16 mars 2012. Les noms de tous les étudiants admissibles figureront sur une liste qui sera disponible à la réception. Dès février 2012, les formulaires de mise en candidature, sur lesquels les étudiants devront appliquer, seront disponibles sur le site Internet de la Corporation : www.cdesvaldor.qc.ca. Les dossiers dûment complétés devront être remis à la réception du Cégep, avant 16 h 30, le 16 mars prochain. Pour des informations supplémentaires, consultez le dépliant du programme de bourses à la réception disponible dès maintenant!

STATIONNEMENT

N'oublie pas que le stationnement au cégep et à l'université est PAYANT! Dépêche-toi de te procurer ta vignette au secrétariat si tu ne veux pas te retrouver avec une contravention de 10 \$.
Attention aux espaces réservés pour le personnel!



0-5-30

avec Ysabelle Lamarche, Dt.P. Nutritionniste
CSSSSO - Volet CLSC

Semaine québécoise pour un avenir sans tabac, du 15 au 21 janvier 2012

Du 15 au 21 janvier, pose un geste afin de faire diminuer la consommation des produits du tabac au Québec. Dès le 12 janvier, visite le site Internet : www.mondesansfumee.ca et expédie un billet de cinéma virtuel à un proche pour l'inviter à visionner la publicité de la campagne. Tu pourras même y inscrire un mot d'encouragement ou de félicitations. Merci de tes efforts pour faire de ton environnement un monde sans fumée! Bonne semaine!

Votre équipe 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION
CSSS de la Vallée-de-l'Or, volet CLSC

Activités à surveiller...

SEMAINE QUÉBÉCOISE POUR UN AVENIR SANS TABAC

Du 15 au 21 janvier 2011

« Le tabagisme tue. C'est la triste réalité qui frappe un fumeur sur deux, et c'est ce que nous souhaitons rappeler cette année.

Le tabac ne fait pas qu'empester nos vies, il fauche celle de gens que nous aimons, malheureusement. La cigarette m'a enlevé mon père, mon frère et deux de mes cousins. Ça a été l'élément déclencheur pour que j'écrase. Il y a plus de 15 ans, j'ai choisi la vie au lieu de mourir à petit feu.

Trop d'études confirment que la cigarette cause prématurément la mort des fumeurs pour que nous n'agissions pas. Ensemble, choisissons un monde sans fumée. Et célébrons la vie. »

Rencontre

Rencontre Stage de coopération internationale 2013

Mercredi 18 janvier, à 16 h.
Local 1220.

Programme TOYOTA

Jour de la Terre

La Fondation Toyota Canada, en partenariat avec Earth day Canada et le Jour de la Terre Québec, offrent pour une 10^e année, 5 bourses d'études de 5 000 \$ aux étudiants du 5^e secondaire et du secteur collégial. Pour être admissible aux bourses, les postulants doivent envisager poursuivre des études collégiales à temps plein à l'automne 2012.

Date limite d'inscription : 31 janvier 2012 sur le site : www.jourdelaterre.org/category/touslesjours/5-bourses-detudes/

Recherché TVC9

TVC 9 est à la recherche d'un(e) étudiant(e) dynamique pour animer bénévolement une émission de télé sur les offres de formation existantes à Val-d'Or. Émission hebdomadaire
Environ 2 heures/semaine
Voir Isabelle à l'animation pour plus d'info.



RECONNAISSANCE DE L'ENGAGEMENT ÉTUDIANT

Tu prévois t'impliquer bénévolement cette année ou tu t'impliques déjà? Fais d'une pierre deux coups en faisant reconnaître ton implication sur ton relevé de notes! Information disponible au Service de l'animation, au local 1219.

Meilleurs VOEUX

2012

BONNE ANNÉE, bonheur, succès à tous les étudiants et étudiantes, professeurs et professeures et membres du personnel!

Cégeps en spectacle



La finale locale de Cégeps en spectacle mettra en vedette plus d'une vingtaine d'étudiants de notre campus. Nous t'invitons à assister au spectacle et à encourager les participants.

Samedi 21 janvier à 20 h, au Théâtre Télébec
Billets en vente au coût de 10 \$ sur www.ticketaccs.net

Place aux jeunes

Place aux jeunes Tu souhaites vivre et travailler dans la Vallée-de-l'Or?

Inscription www.placeauxjeunes.qc.ca

Les Séjours exploratoires

L'activité des séjours exploratoires (du 16 au 18 mars 2012) est une occasion rêvée pour un finissant, diplômé ou nouvel arrivant d'élargir son réseau de contacts, de découvrir la Vallée-de-l'Or et d'imaginer son avenir en région, par différents moyens tels que conférences, parrainage, visites d'entreprises, etc. Le séjour est GRATUIT (voir info sur le site de Place aux jeunes).

AVIS DE RECHERCHE

Finissants, diplômés et nouveaux arrivants qui sont âgés entre 18 et 35 ans, peu importe leur région d'origine. En fait, c'est pour tout le monde qui souhaite s'établir et s'enraciner dans la Vallée-de-l'Or.



Concours québécois en entrepreneuriat

Le Concours québécois en entrepreneuriat est de retour pour une 14^e année. **500 000 \$ en prix**
Date limite d'inscription : lundi 19 mars à 16 h.
Visitez le site Internet www.concours-entrepreneur.org ou le service de l'animation pour plus d'info.

SERVICES AUX PREMIÈRES NATIONS

Bon début de session! Pour en connaître davantage sur la réalité actuelle des Autochtones au Canada, suivez la série « 8^e FEU », présentée tous les vendredis de janvier, à 21 h, à Radio-Canada (et en rediffusion le dimanche à 14 h à Radio-Canada et à 20 h à RDI). Bon visionnement!

CARDIO BOXE



Lundis et mercredis
de 19 h à 19 h 50.
Du 16 janvier au 4
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



16 janvier : Début de la session d'hiver 2012.

27 janvier : Date limite pour déposer une demande de révision de notes pour les cours suivis à la session d'automne 2011

13 au 17 février : Journées de la persévérance.

14 février : Date limite pour annuler un ou des cours ou votre inscription pour la session d'hiver 2012.

15 février : Confirmation de fréquentation scolaire via OMNIVOX afin de confirmer votre statut d'étudiant pour le ministère.

CROSSFIT

Es-tu intéressé(e) par le **CROSSFIT**?
Contacte les entraîneurs **Pierre Bramucci** ou **Patrick Tremblay** à la salle d'entraînement.



RECHERCHÉ

Le complexe sportif est à la recherche d'un(e) étudiant(e) pour travailler au comptoir d'accueil, environ 10 heures par semaine. Si ça t'intéresse, viens porter ton c.v. à Patrick Lavoie au local 2117 avant mercredi le 18 janvier à 12 h.

ANIMATION sportive

avec Patrick Lavoie



MÉTÉORES

BASKETBALL

Les prochains matchs seront disputés les 28 et 29 janvier où ils recevront Marianopolis. C'est un rendez-vous ! **VIENS ENCOURAGER TES MÉTÉORES!**



Réserve tes soirées de lundi et participe, entre amis, à la ligue intramurale de Hockey Cosom. Un peu de compétition, mais beaucoup de plaisir! Possibilité de 4 à 8 équipes. Début en septembre. Tu peux inscrire ton équipe auprès de Patrick Lavoie, au local 2117. Des dépliants d'information et d'inscription sont en circulation.

France Goulet

Travailleuse sociale,
local 1211, poste 7253



BLUES de l'hiver et IMPORTANCE de la lumière

Avez-vous remarqué que dès l'arrivée des mois d'automne et ce, jusqu'aux beaux jours ensoleillés du printemps, vous avez moins d'énergie, avez plus sommeil, êtes plus irritable ou triste, êtes plus stressé, êtes moins productif, avez moins de libido ou avez une tendance à vous isoler? Si vous avez répondu oui à plusieurs de ces questions, c'est que plus de lumière pourrait avoir un effet très bénéfique pour vous. Beaucoup d'entre vous auront entendu parler de la luminothérapie. La luminothérapie est maintenant prouvée scientifiquement et plusieurs médecins la suggèrent à leurs patients. Plusieurs sortes de lampes sont maintenant disponibles sur le marché et les coûts se situent entre 150 \$ et 250 \$. Les résultats sont assez rapides et leur utilisation est très simple. Il suffit de s'exposer à une lampe le matin, tout en déjeunant par exemple, et en 20 à 30 minutes avec une lampe standard qui produit 10 000 Lux¹, vous aurez votre dose quotidienne qui reproduit une belle journée d'été ensoleillée. Informez-vous avant de vous en procurer une afin d'être certain de faire le bon achat. En cas de doute, consultez votre médecin. Pour les gens au budget serré, passer du temps à l'extérieur de façon quotidienne, surtout lors des jours ensoleillés, pourra faire une grande différence. Tentez de sortir le plus souvent possible (1 heure / jour).

Degré de luminosité : quelques repères

Journée d'été ensoleillée : de 50 000 à 130 000 lux
Journée d'hiver ensoleillée : de 2 000 à 20 000 lux
À l'intérieur d'une maison : de 100 à 500 lux
Dans un bureau bien éclairé : de 400 à 1 000 lux

Enfin, il a aussi été prouvé que faire plus de sports ou d'activités physiques avait autant d'effets bénéfiques que la lumière. Alors, qu'attendez-vous pour vous mettre aux sports d'hiver?
Sources : www.passeportsante.net/fr <http://fr.wikipedia.org/>
www.telequebec.tv (Émission « Légitime dépense » du 5 décembre 2011)

Lux : ¹Unité de mesure de la luminosité.

SERVICE Santé



avec Micheline Frenette, inf. BSC CSSS

CONTRACEPTION

LE TIMBRE CONTRACEPTIF TRANSDERMIQUE

Le **TIMBRE** libère lentement des hormones (OESTROGÈNE ET PROGESTATIF) à travers la peau tous les jours. Le **TIMBRE** peut se porter sur les fesses, le bras (vers l'extérieur), le bas de l'abdomen mais **JAMAIS SUR LA POITRINE (SEINS)**. Un **NOUVEAU TIMBRE** est appliqué **UNE FOIS PAR SEMAINE** pendant 3 semaines. Aucun **TIMBRE** n'est appliqué au cours de la 4^e semaine.

Source : masexualite.ca

Évaluation possible afin d'obtenir une feuille de liaison vous permettant d'obtenir votre contraceptif (ordonnance collective), RDV/MD par la suite afin de recevoir votre prescription. Évaluation en toute confidentialité par :

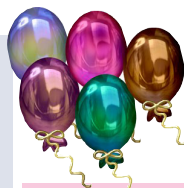
MICHELINE FRENETTE,
infirmière au CLSC, est présente au Cégep
TOUS LES LUNDIS au local 1121.



EXPLOREZ un autre coin du Canada tout en apprenant l'ANGLAIS!
Vivez 5 semaines d'apprentissage.

DEMANDE EN LIGNE POUR LE PROGRAMME EXPLORE

Les étudiants peuvent dès maintenant faire une demande de bourse en ligne dans le cadre du programme EXPLORE (printemps-été d'immersion en langue seconde). Vous pouvez faire une demande en vous rendant à la rubrique « Autres programmes » du site Internet de l'Aide financière aux études (www.afe.gouv.qc.ca) et en sélectionnant le programme EXPLORE. Il est également possible, à partir de ce site, de télécharger et d'imprimer la version PDF de la brochure.



Joyeux anniversaire!

Personnel du C.É.S.L.-C. du 1er au 23 janvier

Johanne Moreau	01-01	Formation continue
Josée Bélanger	09-01	Professeure de Soins
Guylaine Bergeron	14-01	Professeure de français langue seconde
Viviane C. Tremblay	17-01	Professeure de Soins

M E N U Semaine du 16 au 20 janvier 2012

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
Lasagne
Dessert du jour

Mercredi

Soupe du jour
Filet de porc thaï
Dessert du jour

Jeudi

Soupe du jour
Tacos
Dessert du jour

Vendredi

Soupe du jour
Hot chicken
Dessert du jour