



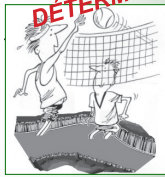


## LIGUE DU MERCREDI

Viens t'amuser ce mercredi au gymnase de 16 h à 17 h.

**GRATUIT** pour tous !

**ACTIVITÉ À DÉTERMINER!**



## DATES IMPORTANTES

avec Aurèle Jalbert



**25 novembre :**  
2<sup>e</sup> tour d'admission au SRAM

**14 au 22 décembre :**  
Période des examens.

**16 décembre :** ÉPREUVE UNIFORME DE FRANÇAIS.

**22 décembre :** FIN DE LA SESSION AUTOMNE 2009.  
*Il ne vous reste qu'un maximum de 3 semaines de cours...*

## ANIMATION sportive

avec Patrick Lavoie



## Hockey Cosom



Les résultats du lundi 16 novembre :

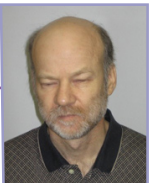
21 h : Gym A : Mad Medic 9 vs The Wet Bandits 5  
Gym B : Les Pauvres 12 vs Blank 3

22 h : Gigolos 9 vs Les AmBUTlanceurs 3

Les prochains matchs, lundi le 23 novembre :  
(derniers matchs de la saison régulière)

21 h : Gym A : Les Pauvres vs The Wet Bandits  
Gym B : Les AmBUTlanceurs vs Mad Medic  
22 h : Gigolos vs Blank

Réjean Larouche  
Intervenant psychosocial



Un petit mot pour vous donner des nouvelles de l'état de santé de monsieur Réjean Larouche qui est présentement hospitalisé. Il souffre d'une pneumonie sévère.

Nous lui souhaitons un prompt rétablissement !

Si vous avez besoin d'aide ou de soutien psychologique, adressez-vous à la réception ou auprès de Sylvie Paré au secrétariat, ces personnes vous dirigeront vers les personnes-ressources.

Article tiré de la FlaMèche du mois de décembre 2008...

*S'affirmer, c'est prendre soin de soi.*

L'affirmation de soi est une attitude sereine qui s'apprend au contact des autres tout au long de notre vie et qui nous permet de nous épanouir et à devenir autonome. Nous commençons à nous affirmer dès les premiers pleurs à notre naissance pour apprendre progressivement en vieillissant à parler de nous, de nos sentiments, de nos besoins et de nos droits. C'est une façon de communiquer ce que nous ressentons, ce que nous voulons avec notre conjoint, famille, amis, etc. Dans le cas contraire, un malaise s'installe en nous et nous développons des sentiments de culpabilité, de frustration, de colère et d'inquiétude qui altèrent notre joie de vivre et baisent nos relations avec les autres. Nous avons alors souvent l'impression de n'avoir aucun contrôle sur notre vie, ce qui diminue à nos yeux notre estime personnelle. Or, lorsque nous nous affirmons dans le respect de l'autre, nous croyons à nos idées, nous reconnaissons nos goûts, nos talents, nos sentiments, notre valeur personnelle et nos droits.

- Le droit d'exprimer nos émotions sans craindre le jugement des autres;
- Le droit de commettre des erreurs puisqu'il est difficile de réussir au premier essai;
- Le droit de prendre soin de soi si nous voulons nous sentir bien dans notre peau et autonome;
- Le droit de dire comment nous voulons être traités puisque nous connaissons mieux que quiconque nos besoins;
- Le droit d'accepter de l'aide sans être coupable d'en avoir de besoin;
- Le droit de dire non pour nous dire oui et ainsi prendre soin de nous;
- Le droit d'avoir des besoins au lieu de les refouler;
- Le droit d'être responsable de nos choix car nous sommes des adultes autonomes.

Enfin bref, apprendre à s'affirmer est une attitude sereine à adopter pour harmoniser nos relations avec les autres, être heureux dans la vie et avoir un certain contrôle sur celle-ci.

## LES MÉTÉORES

Les 28 et 29 novembre, les Météores joueront leurs dernières parties avant la pause des fêtes.

**Samedi 28 novembre**

19 h : Vieux-Montréal vs Météores filles

21 h : Lionel-Groulx vs Météores gars

**Dimanche 29 novembre**

12 h : Vieux-Montréal vs Météores filles

14 h : Lionel-Groulx vs Météores gars

Pour plus d'info, allez consulter les résultats au [sportetudiant.com](http://sportetudiant.com), ou au [cegepat.qc.ca/meteores](http://cegepat.qc.ca/meteores).

## BASKETBALL

Viens encourager tes MÉTÉORES!

## La PASTO

avec Chantal Germain

**NOVEMBRE** nous invite à une réflexion sur le sens de notre vie, de notre origine, de notre fin. Écoutons cette méditation

« C'est Toi qui m'as formé les reins, qui m'as tissé au ventre de ma mère : je te rends grâce pour tant de prodiges : merveille que je suis, merveille que tes œuvres. (...) »

Mon embryon, Tes yeux le voyaient : sur Ton livre, ils sont tous inscrits les jours qui ont été fixés, et chacun d'eux y figure. »

Ps 139



## Foyeux anniversaire!

Personnel du CAMPUS Val-d'Or Du 23 au 30 novembre 2009

Plunus, Michel	25-11	Professeur d'Économie
Dumais, Guylaine	26-11	Technicienne en administration
Paré, Sylvie	26-11	Secrétaire au Registrariat
Dionne, Lynda	27-11	Gérante Procure étudiante
Chabot, Laurie	27-11	UQAT
Demers, Serge	28-11	Aide-pédagogique individuel
Germain, Chantal	29-11	Agente de la Pastorale



## SERVICE Santé

avec Micheline Frenette



## GRIPPE A (H1N1)

**VACCINATION GRIPPE A (H1N1)**

**POUR LES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS DU CÉGEP DE L'A.-T. CAMPUS DE VAL-D'OR**

Afin de favoriser la vaccination des jeunes de 19 ans et moins (groupe prioritaire) contre la grippe A (H1N1), des plages horaires ont été réservées, pour les étudiantes et étudiants du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue, Campus de Val-d'Or, au Centre de vaccination situé à l'Église St-Joseph au 180, rue Champlain à Val-d'Or.

**DATE : LE VENDREDI 27 NOVEMBRE 2009 ENTRE 11 HEURES ET 17 HEURES**

Les étudiantes et étudiants devront prendre rendez-vous auprès de madame Nathalie Michaud, au service de l'animation étudiante (local 2115), ou par téléphone au 819-874-3837 poste 266, **avant le mercredi 25 novembre, 16 h 30.**

M	E	N	U	Semaine du 23 au 27 novembre 2009
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>
	Lasagne Dessert du jour	Pâté campagne Dessert du jour	Divan de poulet Dessert du jour	Fajitas / Salade Dessert du jour

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

