

Volume **21** 24 octobre 2011

Mise en page : Annie Gélinas

Prêts et Bourses

CONFIRMATION DES RESSOURCES FINANCIÈRES

RAPPEL IMPORTANT

Les étudiantes et étudiants qui, en date du 21 septembre 2011, n'avaient toujours pas effectué la confirmation d'automne de leurs ressources financières pour l'année 2011 doivent le faire, même si leurs revenus n'ont pas changé. **S'ils ne font pas cette confirmation, les versements d'aide qui leur sont destinés seront suspendus à compter du mois d'octobre 2011.** Une fois la confirmation effectuée, la reprise de ces versements est habituellement assurée dans les jours suivants.

Les étudiantes et étudiants peuvent effectuer la mise à jour ou la confirmation de leurs ressources financières en ligne en cliquant *Votre dossier en direct* dans le menu *Vos services en ligne* sur le site Web. Après avoir donné leur identité, ils doivent cliquer sur *Formulaires temps plein*, puis sur *Confirmation des ressources financières*. Le formulaire demeure accessible jusqu'à ce qu'ils l'aient transmis.
Rappel : le formulaire doit être complété même si les revenus n'ont pas changé.

FRAIS LIÉS À L'ACHAT 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.

CONCILIATION ÉTUDES-FAMILLE

Dans le cadre du Programme de prêts et bourses, différentes mesures ont été instaurées pour faciliter la conciliation études-famille.

Si vous avez des responsabilités familiales, vous pourriez bénéficier des mesures suivantes :

- L'admissibilité au Programme de prêts et bourses, normalement destiné aux étudiants à temps plein, même si vous êtes aux études à temps partiel (vous devez être inscrit à au moins 20 heures d'enseignement par mois);

- La reconnaissance, dans les dépenses admises, de frais si vous êtes chef de famille monoparentale;

- Si vous avez atteint votre vingtième semaine de grossesse :

- la reconnaissance du statut d'étudiante autonome (ainsi, la contribution de vos parents ou de votre répondant ne sera pas prise en compte dans le calcul de l'aide financière qui pourrait vous être accordée);
- la reconnaissance, dans les dépenses admises, de frais de subsistance pour un enfant;
- la reconnaissance, dans les dépenses admises, de frais pour la non-résidence chez les parents, que vous résidiez ou non chez vos parents;
- dans le cas où vous n'avez pas de conjoint, la reconnaissance, dans les dépenses admises, de frais à titre de chef de famille monoparentale.

Activités à surveiller...

KIOSQUE

HALLOWEEN

MERCREDI 26 OCTOBRE
DE 11 H 45 À 12 H 15
À LA CAFÉTÉRIA

CÉGÉPS EN SPECTACLE

Chant, danse, humour, musique, théâtre et arts du cirque... Une de ces disciplines te passionne et tu aimerais présenter un numéro ? Cégeps en spectacle est donc pour toi !!! Viens manifester ton intérêt au Service de l'animation (local 1219).

FESTIVAL INTERCOLLÉGIAL DE DANSE

INSCRIPTION

Date limite : JEUDI 27 OCTOBRE

Coût : 120 \$ payable avant le 27 octobre au Service de l'animation (local 1219).

RENCONTRE D'INFORMATION

Rencontre d'information
Stage de sensibilisation à la coopération internationale
en mai 2013 - Mercredi 26 octobre, à 16 h 15, au local 1221.

DATE LIMITE



Procure étudiante de Val-d'Or inc.
Date limite pour les achats de volumes obligatoires à la Procure étudiante, le **28 octobre 2011**. Soyez vigilants!

PARTY D'HALLOWEEN VENDREDI 28 OCTOBRE JOURNÉE COSTUMÉE

PARTY à compter de **22 h 30** à la cafétéria

5 \$ non-déguisé
3 \$ déguisé

BOURSES D'ÉTUDES TD

POUR LE LEADERSHIP COMMUNAUTAIRE

Le programme de Bourses d'études TD pour le leadership communautaire vise à reconnaître des étudiants qui ont fait preuve de leadership dans divers domaines, qu'il s'agisse de protection de l'environnement, de promotion de la justice sociale ou de lutte contre la pauvreté chez les enfants, entre autres. Tu te reconnais ? Alors inscris-toi !

Date limite d'inscription : 31 octobre
www.td.com/francais/bourse

Joyeux anniversaire!

Personnel du CAMPUS Val-d'Or

Du 25 octobre au 2 novembre

Chartrand, Lynda	26-10 Professeure d'anglais
Perreault, Christianne	29-10 Professeure en Soins
Mottet, Paul	02-11 Professeur en Sc. politiques



du 3 au 6 novembre 2011
À Val-d'Or
Plus d'info et toute la programmation au www.artdanse.ca

CONCOURS INTERCOLLÉGIAL DE PHOTOS 2011-2012

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

SERVICES AUX PREMIÈRES NATIONS FIRST NATIONS SERVICES



Le foin d'odeur (sweet grass)
Souvent tressé, le foin d'odeur est aussi appelé « cheveux de la Terre-mère ». Utilisé pour attirer des énergies bienfaisantes dans un endroit, on fait également usage du foin d'odeur pour ses pouvoirs de purification (des lieux et des personnes). Il est également utilisé pour la confection de paniers tressés ou en tisane pour soulager la toux.

CARDIO BOXE



Lundis et mercredis
de 19 h à 19 h 50.

CROSSFIT

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

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 !

DATES IMPORTANTES

avec Aurèle Jalbert, Conseiller d'orientation



26 octobre : Vidéoconférence sur les
programmes de la santé de l'Université Laval,
au local 1228 à 19 h.

28 octobre : Date limite pour les étudiants afin de manifester leur intention de participer à Cégeps en spectacle.

1^{er} novembre : Date limite - demandes d'admission et changements de programme.

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

11 novembre : Pas de cours.
JOURNÉE PÉDAGOGIQUE.

ANIMATION sportive

avec Patrick Lavoie



MÉTÉORES

« Tailgate » d'avant match

Le samedi 5 novembre 20h, les Météores joueront leur premier match à domicile de la saison en recevant les Gaillards du Campus de Rouyn-Noranda. Pour l'occasion, un avant-match de style « tailgate » aura lieu à compter de 18h. Des billets sont en pré-vente (8\$ pour les étudiants, incluant repas, une consommation et l'entrée au match) auprès des joueurs de l'équipe et auprès de Patrick Lavoie, local 2117.

Venez encourager vos Météores !

BASKETBALL

Savais-tu

avec Marie-Claude Pepin, Aide pédagogique

Savais-tu que nous sommes à la **mi-session** et que tu devrais, à ce jour, avoir cumulé **30% de la note finale** pour chacun de tes cours? **Dois-tu ajuster tes méthodes d'études?**



France Goulet

Travailleuse sociale, local 1211, poste 253



Le Maillon

Vous avez peut-être remarqué que les cartes jaunes des accompagnateurs du Maillon sont toujours affichées. La raison est que le programme se poursuit au sein du campus. La plupart d'entre vous savez de quoi il en retourne, mais pour les quelques uns qui se demanderaient ce que ça mange en hiver, eh bien, voilà! Le Maillon nous vient du Nouveau Brunswick où des gens ont décidé d'agir suite à une vague de suicide dans la communauté. Plus précisément : « Le programme a pour objectif de permettre au jeune ou à l'adulte en formation, qui vit une problématique de tout ordre, d'accéder facilement aux services existants dans le milieu à l'aide d'une personne accompagnatrice. En facilitant l'accès aux ressources, le jeune ou l'adulte en formation pourra résoudre ses difficultés avant qu'elles ne s'aggravent et le conduisent à des situations plus sérieuses »*. Mardi prochain, soit le 1er novembre, les accompagnateurs du cégep porteront une carte jaune épinglée et/ ou un t-shirt afin de s'identifier.

La suite la semaine prochaine.

*Communiqué de presse du lancement du programme, CSOB, Val-d'Or, 3 décembre 2008.

SERVICE Santé

INFLUENZA...INFLUENZA...

avec Micheline Frenette, inf. BSC CSSS

Saviez-vous que...

Le virus INFLUENZA survit jusqu'à 48 heures sur des objets inanimés...

INFLUENZA... infection aussi appelée GRIPPE, causée par un virus. Ce n'est pas le RHUME qui, lui, est causé par une bactérie. Il existe un vaccin pour vous protéger contre l'INFLUENZA. Vous désirez vous faire vacciner? Il suffit de prendre rendez-vous cette semaine au 819-825-6612. La vaccination débutera en novembre prochain. Enfin, n'oubliez pas que la prévention passe par l'adoption d'une bonne hygiène des mains ainsi qu'une bonne hygiène respiratoire.

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



avec Sofie Roy, B.Sc. Kinésiologue
Conseillère en promotion des
saines habitudes de vie
CSSS de la Vallée-de-l'Or

LES ÉTIREMENTS LORS DE L'ÉCHAUFFEMENT

Faut-il s'étirer avant de commencer une activité physique? La réponse reste encore nébuleuse. Chose certaine, l'échauffement est essentiel puisqu'il sert à préparer le corps à une activité future afin d'éviter les blessures. L'échauffement consiste habituellement à 5-10 minutes d'exercice aérobie léger comme la marche rapide ou le vélo. En fin d'échauffement, si l'activité nécessite une grande souplesse, exemple la gymnastique, des étirements spécifiques seront indispensables. Pour une personne qui s'entraîne juste pour demeurer en forme, quelques étirements dynamiques (on étire un muscle en bougeant son articulation dans sa pleine amplitude) seront suffisants. D'après certaines études, les étirements statiques (on maintient la même position d'étirement quelques secondes) aurait comme effet de diminuer de 5% à 9% la force du muscle étiré pendant l'heure qui suit. Ceci n'aurait cependant aucune conséquence chez les non-athlètes. Les chercheurs ne s'entendent toujours pas sur l'effet des étirements dans la prévention des blessures. Étirement ou pas, l'important est de bien s'échauffer! Bon entraînement!

M E N U Semaine du 24 au 28 octobre 2011

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

		Lundi Soupe du jour Poulet canneberge Dessert du jour	Mardi Soupe du jour Cigare au chou Dessert du jour	Mercredi Soupe du jour Tacos Dessert du jour	Jeudi Soupe du jour Pizza pita Dessert du jour	Vendredi Soupe du jour Penne sauce rosée Dessert du jour	
--	--	---	--	--	--	--	--