

Activités à surveiller!



Assemblée générale et élections REPORTÉES

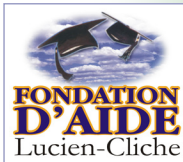
Dû au manque d'étudiants présents lors de l'Assemblée générale du 8 septembre dernier, cette assemblée est reportée au **MARDI 14 SEPTEMBRE, de 11 h 55 à 12 h 05 À LA CAFÉTÉRIA**. Les élections des postes exécutifs de l'Association étudiante se feront au même moment. **UN MINIMUM DE 62 ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES EST REQUIS POUR TENIR CETTE ASSEMBLÉE... SOYEZ-Y!!!**

Le 8 septembre dernier, se tenait l'activité d'intégration des nouveaux étudiants en Technique de Comptabilité et Gestion. Merci aux enseignants qui ont préparé cette soirée : Normand Scrive, Annie Chiasson, Claude Bellemare, Cathy Marcotte et Claudie Paré et bonne rentrée aux nouveaux en TCG!

Assemblée générale

16 SEPTEMBRE

Il y aura une assemblée générale de la Fondation d'aide Lucien-Cliche, le **JEUDI 16 septembre, à 13 h 30, au local 1236**, et vous êtes cordialement invités à vous joindre à ce comité qui a grandement besoin de vos idées ou de vos suggestions. On vous attend en grand nombre!



Rencontres d'information

MERCREDI 15 SEPTEMBRE

IMPROVISATION
de 11 h 55 à 12 h 05 au local 1220

MERCREDI 15 SEPTEMBRE

FORUM ÉTUDIANT
de 16 h 15 à 17 h au local 1220

JEUDI 16 SEPTEMBRE

THÉÂTRE
de 11 h 55 à 12 h 05 au local 1220

apporte ton lunch... si besoin!

Plus d'info au Service d'animation au local 2115.

Recueil intercollégial de poésie

Le poète qui sommeille en toi veut s'éveiller? Saisis ta chance de voir une de tes créations publiée et diffusée à travers le Québec! Le recueil intercollégial de poésie permet aux étudiants du collégial de faire publier leur œuvre poétique. Dépose tes textes au Service de l'animation **avant le vendredi 15 octobre 2010**. Si tu es sélectionné, ton ou tes poèmes paraîtront dans ce recueil publié en mai 2011.

Bienvenue à tous et à toutes!
Voir Isabelle au Service de l'animation local 2115.



● **Bénévoles pour le FRIMAT.** La tâche consiste à monter et démonter les chapiteaux du Marché Public de Val-d'Or les dimanches 19 et 26 septembre prochain. De 7 h à 8 h 30 le matin et de 14 h à 15 h 30 l'après-midi. Plus nombreux seront les bénévoles, moins de temps cela prendra! Pour info, ou pour manifester votre intérêt, voir Isabelle au Service de l'animation local 2115.

● **Techniciens de scène** pour les différentes activités. Avec ou sans expérience. Voir Isabelle au service de l'animation pour plus d'information local 2115.

Maillon

Du 13 au 16 septembre 2010, il y aura le lancement du programme Le Maillon.

Les accompagnateurs et accompagnatrices distribueront les cartes du Maillon à la cafétéria de 10 h 45 à 12 h 15. Des informations sur le programme seront aussi disponibles.



STATIONNEMENT

Il faut noter que le stationnement au cégep ou à l'université est **PAYANT!** Des **contraventions** seront distribués à tous ceux ou celles qui n'auront pas de vignette dans leur pare-brise. N'oubliez pas de respecter les stationnements réservés au personnel (des panneaux sont mis en place pour l'identification). Veuillez noter que le stationnement n'est pas une piste de course... **15 km/h est la limite de vitesse à respecter.** Les piétons et les cyclistes sont aussi de la partie...



Centre d'aide en français écrit



Si le français écrit vous conduit à vous arracher les cheveux, évitez la calvitie : passez au Centre d'aide en français, local 1216-A, afin de rencontrer Monsieur Patrick Poitras.

HORAIRE

lundi de 11 h à 12 h
de 14 h à 16 h
mardi de 9 h à 12 h
jeudi de 9 h à 12 h

Le français, ça compte!



Dans le cadre d'un projet de revalorisation du français, votre CAFÉ, vous propose une série d'exercices qui vous permettront d'améliorer la qualité de votre français écrit. L'arrivée de l'automne n'émaille-t-elle pas nos conversations de mots désignant la couleur? J'en profite donc pour vous entretenir de quelques règles régissant l'accord de ces mots.

A
i
d
e
à
l
a
r
é
u
s
s
i
t
e

Corrigé de l'exercice du 6 septembre : Accordez correctement les adjectifs figurant dans les phrases suivantes et écrivez le numéro de la règle correspondant à chaque accord.

- Dans ma penderie sont suspendues des robes orangées (no 4), rouges (no 1), turquoise (no 2), blanc cassé (no 3), roses (no 2), bleu éolien (no 3).
- Vous trouverez en solde des écharpes brun foncé (no 3), bleu marine (no 3), moutarde (no 2), orange (no 2), café au lait (no 3), vert olive (no 3), etc.
- L'automne prochain, la mode exploitera toute la gamme des bruns : souliers marron (no 2), pantalons, chemisiers et chandails kaki (no 2), havane (no 2) ou chocolat (no 2), foulards mordorés (no 4), rouges à lèvres or (no 2) ou bronze (no 2).
- Des gants saumon (no 2), un chapeau à pois verts (no 1) et une robe cuivrée (no 4) lui donnaient beaucoup d'allure.
- Les soies dans toutes les gammes de vert : vert bouteille (no 3), vert forêt (no 3) et vert olive (no 3), allaient fort bien à ses cheveux châtiens (no 1).

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

Patrick Poitras

Saviez-vous que...



SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Une des meilleures habitudes à adopter consiste à écouter tes signaux de faim et de satiété. Ton appétit reflète les besoins de ton corps en énergie et en nutriments... Ceux-ci varient d'une personne à l'autre. Ainsi, si tu écoutes ta faim (ta VRAIE FAIM), tu réponds à tes besoins!!

VRAIE FAIM (à écouter)

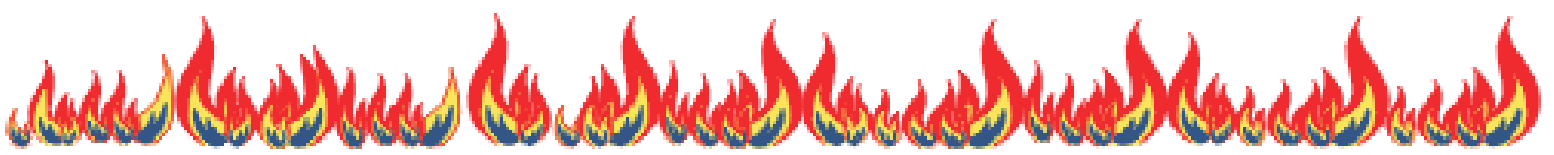
- Je pense à la nourriture (souvent à un aliment en particulier dont j'ai envie!)
- Mon estomac gargouille, j'ai peut-être même des crampes!
- Je me sens fatigué(e), j'ai de la difficulté à me concentrer.
- Je deviens de mauvaise humeur.
- Je peux avoir mal à la tête ou au cœur.
- Si je ne mange pas bientôt, je pourrais me mettre à trembler ou m'évanouir!

FAUSSE FAIM (à ignorer)

- Un aliment près de moi a l'air bon ou sent bon et ça me donne le goût d'en manger.
- J'ai vu une publicité de bouffe à la télé qui me donne envie de manger cet aliment!
- J'ai fait quelque chose de bien alors je me récompense en mangeant...
- Je mange pour me consoler.
- Je mange parce que je m'ennuie.
- Je mange parce que j'ai l'habitude de manger à cette heure-là...

Il est tout aussi important de s'arrêter de manger quand on a plus faim (SATIÉTÉ) sinon, on se suralimente (on mange trop)! Surveille la prochaine parution de La Flamèche pour savoir différencier la satiété de la suralimentation!

Ysabelle Lamarche, Dt.P. Nutritionniste
Programme 0 5 30 COMBINAISON PRÉVENTION
CSSSVO - Volet CLSC



COMPLEXE SPORTIF

TARIFS ÉTUDIANTS

10 % de rabais (tarif étudiant) est alloué aux étudiants à temps plein du Cégep et de l'Université. De tout pour tous les goûts! N'hésitez pas à venir nous voir!



Surveillez l'horaire affiché sur les portes de la salle d'entraînement ou venez prendre un dépliant à l'accueil du complexe sportif!

CARDIO BOXE

Lundis et mercredis de 19 h à 19 h 50 au gymnase du complexe sportif
Durée : 12 semaines
Jusqu'au 6 décembre 2010



DATES IMPORTANTES

avec Aurèle Jalbert



15 septembre : Date limite pour s'inscrire au Test d'aptitude aux études dentaires. Ce test est obligatoire pour les élèves intéressés par le programme de médecine dentaire.
Site internet : www.cda-adc.ca/taed

17 septembre : Date limite pour effectuer une annulation de cours ou d'inscription au cégep. Après cette date, il est impossible d'abandonner un cours sans la mention échec au terme de la présente session.

21 et 22 septembre : Confirmation de fréquentation scolaire via Omnivox.

7 octobre : Tournée des collèges en Abitibi-Témiscamingue à la polyvalente Le Carrefour à Val-d'Or.

11 octobre : Congé de l'Action de grâce.

12 octobre et 13 octobre : Journées pédagogiques. Pas de cours pour les étudiants.

ANIMATION sportive BASKET BALL

avec Patrick Lavoie



MATCHS À DOMICILE DES MÉTÉORES CETTE SESSION

Samedi, 30 octobre 19 H Dawson vs Météores Filles 21 H Marianopolis vs Météores Gars
Dimanche 31 octobre 12 H Dawson vs Météores Filles 14 H Marianopolis vs Météores Gars

Samedi, 27 novembre 19 H St-Jean vs Météores Filles 21 H St-Jean vs Météores Gars
Dimanche, 28 novembre 12 H St-Jean vs Météores Filles 14 H St-Jean vs Météores Gars

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
MERCREDI
15 SEPTEMBRE
9 h



La PASTO

avec Chantal Germain

JOURNÉES QUÉBÉCOISES DE LA SOLIDARITÉ INTERNATIONALE

Les deux premières semaines du mois de novembre se tiendront les **journées québécoises de solidarité internationale (JQSI)**, du 3 au 13 novembre. Les JQSI sont un événement annuel d'éducation et d'engagement du public québécois à la solidarité internationale et cela depuis 13 ans. La thématique de cette année est « Repensons le développement ». Cette thématique veut mettre en valeur un autre mode de développement, celui basé sur les droits humains.

Si tu es intéressé à participer à l'élaboration d'activités, contacte-moi au local de pastorale #1121 ou par le poste 272. Bonne semaine!



SERVICE Santé

avec Micheline Frenette

Tu as besoin d'information sur un aspect de ta santé?

MALAISE COURANT (FATIGUE)

ALIMENTATION

CONTRACEPTION

- faire un choix

- obtenir un rendez-vous

ITSS (MTS) Dépistage

PILULE DU LENDEMAIN (PLD)

N'hésite pas à venir me rencontrer en toute confidentialité!

Micheline Frenette
Infirmière du CSSS

au cégep, les lundis
local 1121

Automne 2010

HELP center
Centre d'aide en anglais
LOCAL 1224

HORAIRE
Lundi : de 10 h à 12 h
Mardi : de 12 h à 14 h
Jeudi : de 10 h à 12 h

SAM
Service d'Aide en Mathématiques

AUTOMNE 2010 LOCAL 2208

HORAIRE
Lundi : de 14 h 10 à 16 h
Mardi : de 10 h à 11 h 50
Mercredi : de 10 h à 11 h 50

Mélanie Lavoie

Intervenante psychosociale



PROGRAMME LE MAILLON

Le Maillon...

Comme je vous ai parlé la semaine dernière, le programme **Le Maillon** sera implanté sous peu. En effet, à compter de cette semaine vous serez probablement sollicité par des gens ayant un item distinctif, et ils auront comme objectif de vous remettre une carte jaune, afin que vous fassiez partie de la grande chaîne du Maillon. Ainsi, vous pourrez identifier les accompagnateurs et accompagnatrices du Maillon, si vous avez besoin d'aide vous pourrez par la suite, aller vers eux. Vous devez conserver précieusement la carte qu'ils et qu'elles vous remettront, car elle vous sera utile tout au long de l'année. La carte jaune est votre ressource, si vous avez besoin d'aide cette année. Des cartes vous seront donc remises par des accompagnateurs, ou vous pourrez vous les procurer à des endroits bien définis dans le Cégep. Surveillez les affiches jaunes du Maillon, qui seront installées sous peu, elles vous indiqueront comment vous pouvez vous procurer votre carte. De plus, tout au long de la semaine vous serez contacté par courriel, afin de nous assurer que tous et toutes ont bien eu l'information concernant le Maillon et que chaque membre du cégep ait en sa possession sa carte jaune.

Joyeux anniversaire!

Personnel du CAMPUS Val-d'Or

Du 13 au 21 septembre

McDonald, Cynthia 15-09

UQAT

Charest, Carole 17-09

Professeure en Soins infirmiers

Desrochers, Christine 19-09

UQAT

Benedict, Francesca 21-09

Professeure de Français

M E N U Semaine du 13 au 17 septembre 2010

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

	Lundi Soupe du jour Pâté chinois Dessert du jour	Mardi Soupe du jour Poulet délicieux Dessert du jour	Mercredi Soupe du jour Fettuccine Alfredo Dessert du jour	Jeudi Soupe du jour Brochette souvlaki poulet Dessert du jour	Vendredi Soupe du jour Hot dog / salades assorties Dessert du jour	
--	--	--	---	---	--	--