



Le Cahier du Centre The Centre's Notebook



Vol 30. No 1 - Janvier / January 2012



Page 3



Caravane du FRAPRU
FRAPRU Caravan

Dans la paix et l'amitié!
In peace and friendship!



Table des matières

Que nous réserve 2012? Mais avant, un petit retour sur 2011 p.2
Caravane du FRAPRU p.3
8^e SPV p.4
Noël p.6
Clinique Minowé p.7
Développement des compétences p.8
Développement social p.10
Développement communautaire p.17
Développement économique p.24
Programmes UQAT p.27
Stratégie urbaine p.28
Personnel p.30

Table of Contents

What does 2012 hold for us? But first, a look back at 2011...p. 2
FRAPRU Caravan p.3
8th PLW p.5
Christmas p.6
Minowé Clinic p.7
Skills Development p.9
Social Development p.11
Community Development p.17
Economic Development p.24
UQAT Programs p.27
Urban Strategy p.28
Staff p.30

Semaine de promotion de la vie / Promotion of Life Week

Mes partenaires santé

My health partners

La cerise sur ma santé
Cherry on my health

Pages 4 et/and 5

Noël des enfants Children's Christmas

Page 6



Noël VIP
VIP Christmas



QUE NOUS RÉSERVE 2012? MAIS AVANT, UN PETIT RETOUR SUR 2011.....

Par Édith Cloutier, Directrice générale

Dresser le bilan d'une année qui se termine est un exercice très intéressant à faire! Cela nous permet non seulement d'évaluer si nos objectifs ont été atteints, mais également de faire le constat que le temps file très vite....

En ce début 2012, je propose de dresser la liste des « faits saillants 2011 » du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or.

Les grands événements tels que la Campagne de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale, le Gala Mémégwashî soulignant la persévérance scolaire de nos jeunes, le spectacle haut en couleur de la Journée nationale des Autochtones et la Semaine annuelle de promotion de la vie sont des « classiques » au Centre d'amitié. Depuis plus d'une décennie, ces activités d'envergure s'inscrivent dans le calendrier annuel du Centre. Des milliers de gens y affluent témoignant d'une vitalité et d'un dynamisme communautaire chez les Autochtones de Val-d'Or.

De nouveaux projets ont également été mis en œuvre en 2011 après quelques années de gestation. La Clinique MINOWÉ (être en santé), fruit d'un partenariat réussi entre le CSSS de la Vallée-de-l'Or, le Centre jeunesse et le Centre d'amitié, est une claire démonstration que l'innovation et le partage du risque peuvent donner des résultats plus que surprenants! Le projet ODABI (nos racines) est une réponse à une participation accrue de nos jeunes Autochtones au marché du travail. En organisant un milieu d'apprentissage culturellement pertinent, en offrant un curriculum de formation qui mise sur la fierté d'être Première Nation, Métis ou Inuit et en tendant une main d'amitié, 12 jeunes Autochtones, la 1^{re} cohorte ODABI, ont complété le programme. Ces participants ont obtenu une attestation émise par la Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois, et, pour plusieurs d'entre eux, un emploi de qualité et durable les attendait à la fin de leur formation.

Autre fait saillant de l'année : l'élection fédérale de mai 2011. Cette élection aura été une opportunité de démontrer que notre Centre est un espace public citoyen qui encourage l'exercice de la démocratie. En accueillant les candidats et deux des chefs de parti, Messieurs Ignatieff et Duceppe, dans ses locaux, le Centre d'amitié aura permis à des enjeux d'ordre social tels que la lutte à la pauvreté et aux inégalités sociales d'être abordés, dans un contexte où les questions économiques monopolisaient les débats.

Enfin, impossible de passer sous silence « l'affaire ESKA » de l'été 2011! En dénonçant, avec plusieurs organisations et individus, la campagne publicitaire d'Eaux Vives Water, considérée comme dégradante et blessante envers les

WHAT DOES 2012 HOLD FOR US? BUT FIRST, A LOOK BACK AT 2011...

By Édith Cloutier, Executive Director



Reviewing an ending year is a most interesting exercise! This allows us not only to evaluate if our objectives were reached but also to realize how fast time flies...

As we start this new year, let's take a look at the highlights of 2011 at the Val-d'Or Native Friendship Centre.

The major events such as the Awareness Campaign for the Elimination of Racial Discrimination, the Mémégwashî Gala celebrating our young people's school perseverance, the celebration of National Aboriginal Day in flying colours and the annual Promotion of Life Week have all become traditions at the Friendship Centre. For over a decade now, these broad scope events have been on the Centre's annual agenda. Attended by thousands of people, these activities testify to the vitality and dynamism of Val-d'Or's Aboriginal community.

New projects have also been implemented in 2011 after a few years in the making. The MINOWÉ Clinic (being healthy), the result of a successful partnership between the CSSS de la Vallée-de-l'Or, the Centre jeunesse and the Friendship Centre, clearly demonstrates that innovation and risk-sharing can lead to great accomplishments! The ODABI project (our roots) is a response to an increased participation of our young Aboriginal people to the labour market. By providing a culturally relevant learning environment, a training curriculum that promotes the pride of being a First Nation member, a Métis or an Inuk, or by lending a friendly hand, the Centre allowed 12 Aboriginal youth – forming the first ODABI cohort – to complete the program. These participants obtained a certification from the *Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois*, and for many of them, a quality and permanent job awaited them at the end of their training.

Another highlight of the past year was the federal election of May 2011. It was an opportunity for the Centre to demonstrate its role as a public forum that promotes democracy. By hosting the candidates and two party leaders, Messrs. Ignatieff and Duceppe, the Friendship Centre has allowed addressing social issues such as poverty and social inequalities in a context where economic issues were monopolising the debate.

Finally, the "ESKA case" of last summer cannot be ignored! By exposing, along with many individuals and organisations, the Eaux Vives Water's publicity campaign considered as degrading and offensive towards First Nations, the Friendship Centre acted in accordance with its mission to

Premières Nations, le Centre d'amitié a agi en concordance avec sa mission de promouvoir une cohabitation harmonieuse entre les peuples. En affirmant qu'une telle publicité ternit les liens et porte ombrage à tous les efforts déployés pour casser les préjugés tenaces à l'égard des Autochtones, le Centre d'amitié a réitéré son engagement dans la lutte contre le racisme. Cet épisode a connu un dénouement heureux avec les excuses et le retrait des publicités par ESKA. La leçon qu'on en retire? Le dialogue, l'échange et le respect permettent de régler les situations et de faire évoluer le monde dans lequel on vit. La théorie des petits pas est une stratégie qui nous éloigne de celle du sur-place....

promote harmonious cohabitation between peoples. By stating that such publicity was harming the relationships and overshadowing all the efforts made to counter the persistent prejudices against Aboriginal people, the Friendship Centre reiterated its commitment to fight racism. This issue was positively resolved with ESKA's apologies and withdrawal of its commercials. The lesson we learned? Dialogue, discussion and respect allow resolving situations and make the world a better place to live. The small step approach is a strategy to be preferred to spinning our wheels...



Équipe au Gala Mëmëgwashi 2011 | Team

Mais mon coup de cœur de l'année 2011 revient à l'équipe exceptionnelle qui œuvre au quotidien au Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or! Ce qui me touche le plus, c'est de constater à quel point le bonheur des autres est important au Centre. Ce souci de l'autre contribue de façon significative à créer un milieu de vie harmonieux et chaleureux tant pour le personnel, les bénévoles que pour ceux qui le fréquentent. En cultivant des valeurs collectives comme l'empathie et le respect, on permet à tout un chacun de se réaliser pleinement et de mettre à profit ses talents et habiletés. Faire une différence, voilà ce qui motive, stimule et crée une énergie hors du commun au Centre d'amitié.

But for 2011, my hat goes off to the fantastic team working on a daily basis at the Val-d'Or Native Friendship Centre! What touches me the most is to see how important the happiness of our brothers and sisters is at the Centre. This caring attitude for others significantly contributes to create a harmonious and warm living environment for both the personnel and the clientele. By nurturing collective values like empathy and respect, individuals can fully realize themselves and share their talents and abilities for the benefit of others. Making a difference is what motivates, stimulates and creates an extraordinary energy at the Friendship Centre.

Je profite de cette édition du Cahier du Centre pour vous transmettre, collaborateurs, partenaires, membres et amis, mes vœux de paix, de bonheur et d'amitié pour la nouvelle année!

I take the opportunity of this issue of The Centre's Notebook to extend to all our collaborators, partners, members and friends, my best wishes of peace, happiness and friendship for the New Year!

CARAVANE DU FRAPRU

FRAPRU CARAVAN



Le 4 octobre, l'équipe du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or s'associait à la Caravane du FRAPRU pour réclamer 50 000 unités de logements sociaux supplémentaires au Québec lors d'une manifestation pacifique sur la 3^e Avenue.

On October 4, during a peaceful demonstration on 3rd Avenue, the Val-d'Or Native Friendship Centre's Team joined the FRAPRU Caravan to demand 50,000 additional social housing units in Québec.



SEMAINE DE PROMOTION DE LA VIE

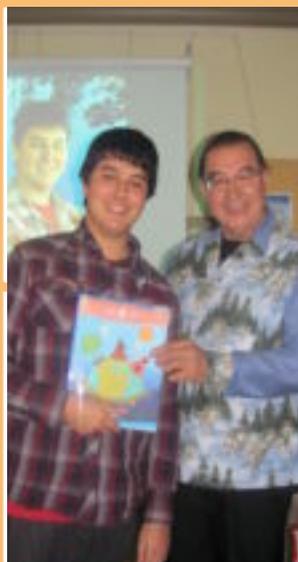
Par Karine Carufel, travailleuse de proximité et leader de la SPV

Du 14 au 18 novembre dernier avait lieu la 8^e semaine de promotion de la vie au Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or. Au programme, diverses activités plus originales les unes que les autres sous le thème : Ma santé avec un grand S. Les usagers du Centre d'amitié, mais aussi toute la population de Val-d'Or, ont été invité à promouvoir la vie, à bouger et à s'informer pour un total de 330 participations aux activités. En effet, c'est un voyage à travers les saines habitudes de vie que nous avons offert aux gens depuis la vaccination jusqu'à la promotion des modèles autochtones, tels nos courageux étudiants et le chanteur algonquin Samian, en passant par la diffusion des services au sein des organismes de la région, la nutrition, le Tai Chi, le Zumba, la piscine, la découverte culturelle, la sexualité et la prévention des infections ainsi que des ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang). D'ailleurs, un immense merci aux participants et à nos partenaires sans qui cette semaine n'aurait pas pu avoir un tel succès. Comme les images valent mille mots, voyons maintenant la SPV en photo!!!!



Lancement de l'agenda
Captez vos rêves 2012

Launching of the 2012
Catch Your Dreams Agenda



Ça bouge lors de la
journée
« J'mange du sport! »

Participants got on the
move on the
"I Eat Sports" day



Un gros merci à René Kistabish et
Hélène Pénosway,
qui ont offert des enseignements
pour la fabrication d'un sac
médecine.

Huge thanks to René Kistabish
and Hélène Pénosway who shared
their teachings
for making a medicine pouch.



Le kiosque sur la
prévention du tabagisme

Tobacco prevention
kiosk

PROMOTION OF LIFE WEEK

By Karine Carufel, Outreach Worker and PLW Leader

On November 14 to 18, the 8th Promotion of Life Week was held at the Val-d'Or Native Friendship Centre. On the program were various original activities under the theme My Health with a capital H. The Friendship Centre's users as well as the general public were invited to promote life, get on the move and obtain information. A total of 330 people participated in the activities. Participants were offered the opportunity to explore healthy lifestyles ranging from flu vaccination to the promotion of Aboriginal role models such as our perseverant students and Algonquin singer Samian, to services delivered by regional organisations, nutrition, Tai Chi, Zumba, swimming, cultural awareness, sexuality and prevention of infections and STBBI (sexually transmitted and blood-borne infection). Huge thanks to our participants and partners, without whom these activities would not have been such a success. Since a picture is worth a thousand words, let's take a look at the Promotion of Life Week photos!!!!



Merci à Ysabelle Lamarche, nutritionniste au Centre de santé, pour son atelier sur l'alimentation.

Thanks to Ysabelle Lamarche, nutritionist at the Health Centre, for delivering a workshop on nutrition.



Kiosque de l'organisme Assaut Sexuel Secours, un des 24 exposants de la Journée « Mes partenaires santé »

Kiosk of Assaut Sexuel Secours, one of the 24 exhibitors of the "My Health Partners" day

« La cerise sur ma santé! » : une belle rencontre avec le rappeur Samian
"Cherry on my health!": an exciting encounter with rapper Samian



NOËL

La joie de se rassembler pour célébrer Noël au Centre d'amitié!

CHRISTMAS

The joy of celebrating Christmas together at the Friendship Centre!



Noël des enfants
Children's Christmas



Noël VIP, une magnifique soirée!
VIP Christmas, a wonderful evening!



Nos meilleurs vœux pour que l'année 2012 vous apporte paix, amitié et accomplissement!

Our best wishes for 2012! May it bring you peace, friendship and fulfillment!



CLINIQUE MINOWÉ

MINOWÉ CLINIC

Par Marie-Lyse Firlotte, Chargée de projet

By Marie-Lyse Firlotte, Project Manager



QUELQUES RÉSULTATS APRÈS 11 MOIS D'OPÉRATION

En date du 30 novembre 2011, après 11 mois d'opération, 508 demandes diverses ont été adressées à la Clinique Minowé. Parmi ces demandes, 171 provenaient de membres de la nation algonquaine, 154 de la nation crie, et 17 d'autres communautés des Premières Nations.

- De janvier à septembre, les services de la Clinique Minowé s'adressaient plus particulièrement aux femmes enceintes, aux enfants de 0 à 5 ans et à leur famille. À partir de juin, on élargissait les services de l'infirmière au secteur de Malartic et ceux de l'intervenant social, au secteur de Senneterre.
- En septembre, la Clinique offrait également des services aux jeunes de 6 à 18 ans et à leurs parents ainsi qu'une collaboration aux familles d'accueil qui hébergent de jeunes Autochtones.
- Depuis janvier 2011, 135 clients différents ont reçu ou reçoivent encore des services des deux professionnels.
- Depuis le 16 juin, 24 enfants de 0 à 5 ans ont été vaccinés à la Clinique Minowé.
- 13 mères avec 25 enfants de 0 à 5 ans ont été suivies dans le cadre du programme SIPPE (Services intégrés à la périnatalité et à la petite enfance).
- Lors de la campagne de vaccination au début novembre, 195 personnes ont reçu le vaccin contre l'influenza. Bravo à chacun et chacune de vous! Notre objectif pour l'an prochain est de 300 personnes vaccinées.
- Quant à l'intervenant social, il a rencontré 40 familles comprenant 120 personnes.
- À partir de janvier 2012, la Clinique Minowé élargira ses services aux maladies chroniques dont le diabète.



Si vous avez besoin de services pour vous et/ou les membres de votre famille, nous vous invitons à venir rencontrer, à la Clinique Minowé du Centre d'amitié, Maude Grenier, infirmière clinicienne et Éric Chaîné, intervenant social, ou à communiquer avec nous au 819 825-8299 poste 292.

A FEW ACCOMPLISHMENTS AFTER 11 MONTHS OF OPERATION

As of November 30, 2011, after 11 months of operation, 508 various requests have been addressed to the Minowé Clinic. Of that number, 171 were from Algonquin Nation members, 154 from the Cree Nation and 17 from other First Nation communities.

- From January to September, the Minowé Clinic services were more particularly provided to expectant mothers, children aged 0 to 5 and their family. In June, nursing services were extended to the Malartic sector and social intervention services were extended to the Senneterre area.
- In September, the Clinic started providing services to youth aged 6 to 18 and their parents, and collaborating with foster families of Aboriginal youth.
- Since January 2011, 135 different clients have received or still receive services from our two professionals.
- Since June 16, 24 children aged 0 to 5 were vaccinated at the Minowé Clinic.
- 13 mothers with 25 children aged 0 to 5 were followed up under the SIPPE program (Perinatal and early childhood integrated services).
- During the vaccination campaign in early November, 195 people received the flu vaccine. Congratulations to each one of you! Our objective for next year is 300 people.
- As for the social support worker, he met 40 families for a total of 120 persons.
- Starting in January 2012, the Minowé Clinic will extend its services to cover chronic diseases, including diabetes.

If you need services for you and/or your family members, we invite you to come and meet with Maude Grenier, Clinical Nurse and Éric Chaîné, Support Worker at the Minowé Clinic, or to contact us at 819 825-8299 ext. 292.

PROCHAINES DATES POUR LA VACCINATION EN 2012 DES ENFANTS DE 0 À 5 ANS :

19 JANVIER
16 FÉVRIER
15 MARS
12 AVRIL

UPCOMING DATES IN 2012 FOR VACCINATION OF CHILDREN FROM 0 TO 5 YEARS:

JANUARY 19
FEBRUARY 16
MARCH 15
APRIL 12

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROJET ODABI

Par Marie-Louise Nastasiak, agente de relations humaines du programme Odabi

ODABI - (Odabi signifie « nos racines » en Algonquin)



Le programme Odabi est offert aux Autochtones de 18 ans et plus, et permet de développer les compétences essentielles favorisant l'intégration sur le marché du travail.

Odabi est un programme d'une durée de 16 semaines et te permet de profiter d'une expérience de 8 semaines en stage. Odabi te permet également de recevoir une attestation d'études du Centre de Formation Générale des Adultes de la Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois. Odabi comprend des formations, de l'activité physique, des visites d'entreprises et d'organismes, des activités culturelles et permet de connaître les services offerts aux Autochtones en milieu urbain.

Odabi permet de :

- Travailler ton estime de soi
- Apprécier et connaître ta culture autochtone
- Respecter tes valeurs
- Connaître tes forces
- Connaître tes limites

Compétences acquises :

- La lecture de textes
- L'utilisation de documents
- Le calcul
- La rédaction
- La communication
- Le travail d'équipe
- La formation continue
- La capacité de raisonnement
- L'informatique
- Les méthodes de recherche d'emploi et de maintien en emploi
- De saines habitudes de vie
- La formation spécifique aux postes de travail
- Activité de synthèse



Première cohorte du programme Odabi :

Le 31 août dernier, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or accueillait 16 jeunes autochtones pour une démarche visant à développer leurs compétences essentielles en matière d'employabilité. Le 20 décembre 2011, les partenaires du projet avaient le plaisir de remettre des attestations à 12 participants. Pour plusieurs d'entre eux, il s'agit d'une première expérience de graduation et de travail en entreprise.

La Formation générale adulte du Centre l'Horizon – Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois et la Formation continue de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue étaient de la fête pour la remise des attestations le 20 décembre 2011.



MERCI AUX ENTREPRISES PARTENAIRES INNOVANTES ET ENGAGÉES QUI ONT ACCUEILLI DES STAGIAIRES :

Hewitt Équipement Limitée, Machinerie St-Pierre, Maison de la Famille de Val-d'Or, Coop IGA Extra d'Amos, Washaw Sibi Eeyou, Resto Monti Forestel, Conseil des Anicnapek de Kitcisakik, Massénoir Inc., Cabinets C R G inc., Rona Bois Turcotte, CPE Abinodjic Miguam, Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, Résidence La Famille Boyer, Quality Inn & Suite, Député d'Abitibi-Baie-James-Nunavik-Eeyou Roméo Saganash, S.P.C.A. de Val-d'Or, Centre de santé Amik-Wiche, Québec Lithium inc., etc.

Le projet Odabi a permis de développer une meilleure connaissance mutuelle entre les employeurs et la réalité autochtone ainsi qu'entre les Autochtones et les besoins des employeurs!

La prochaine cohorte du programme Odabi débutera en février 2012

Vous avez besoin d'information?

N'hésitez pas à consulter une conseillère en emploi du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or
819 825-8299
Manon Tremblay poste 327
info@caavd.ca

SKILLS DEVELOPMENT ODABI PROJECT

By Marie-Louise Nastasiak, Support Worker – Odabi Program

ODABI - (Odabi means “our roots” in Algonquin)



The Odabi program is offered to Aboriginal people aged 18 and over, and allows for the development of essential skills that fosters labour market integration.

Odabi is a 16-week program that provides you with the opportunity to benefit from an 8-week traineeship experience. Odabi also allows you receiving a certification from the *Centre de Formation Générale des Adultes* of the *Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois*. Odabi includes training sessions, physical activities, visits to businesses and organisations, cultural activities and allows you learning about the services available to urban Aboriginal people.

Odabi allows:

- Enhancing your self-esteem
- Appreciating and learning about your Aboriginal culture
- Respecting your own values
- Discovering your strengths
- Knowing your limitations

Acquired skills:

- Reading
- Using documents
- Numeracy
- Writing
- Communication
- Working with others
- Continuous learning
- Thinking
- Computer use
- Job search and job retention methods
- Healthy lifestyles
- Job-specific training
- Summary activity

Odabi's first cohort:

On August 31, the Val-d'Or Native Friendship Centre welcomed 16 Aboriginal youths who enrolled in a training process to develop their essential skills for employability. On December 20, 2011, the project's partners were pleased to deliver certifications to 12 participants. For many of them, it was a first graduation and on-the-job training experience.

The Formation générale adulte du Centre l'Horizon – Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois and the Continuing Education Department of the Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue attended the graduation ceremony on December 20, 2011.



THANKS TO OUR COMMITTED AND INNOVATIVE PARTNER BUSINESSES WHO ACCEPTED TO TRAIN OUR PARTICIPANTS:

Hewitt Équipement Limitée, Machinerie St-Pierre, Maison de la Famille de Val-d'Or, Coop IGA Extra from Amos, Washaw Sibi Eeyou, Resto Monti Forestel, Conseil des Anicinapek de Kitcisakik, Massénor Inc., Cabinets C R G inc., Rona Bois Turcotte, Abinodjic Miguam Day Care Centre, Val-d'Or Native Friendship Centre, Résidence La Famille Boyer, Quality Inn & Suite, Roméo Saganash, MP for Abitibi-Baie-James-Nunavik-Eeyou, S.P.C.A. Val-d'Or, Amik-Wiche Health Centre, Québec Lithium inc., etc.

The Odabi project has allowed developing a better mutual knowledge between employers and the Aboriginal reality as well as between Aboriginals and employers' needs!

The next cohort of the Odabi Program will start in February 2012

You need information?

Do not hesitate to consult an employment counsellor at the Val-d'Or Native Friendship Centre.

819 825-8299

Manon Tremblay ext. 327

info@caavd.ca

L'A.B.C. VERS UNE VIE PLUS HEUREUSE

Par Nathalie LaRose, agente de relations humaines

À chaque Nouvel An, nous nous souhaitons mutuellement de trouver le bonheur et l'épanouissement. Plusieurs d'entre nous se fixent précisément cet objectif; nous nous promettons de vivre le moment présent, de nous accorder des petits plaisirs sains, de faire le ménage de notre vie en tassant tout ce qui nous frustre, nous rend tristes, nous déprime, etc. Trop peu d'entre nous adhèrent au principe que le BONHEUR ne soit pas une destination ou un objectif final, il est plutôt un chemin que l'on décide de suivre. Le fait d'être un HUMAIN et de VIVRE signifie implicitement que la PERFECTION n'existe pas, que le CONTRÔLE total est impossible, et que la DÉCEPTION sera inévitable. Alors doit-on se résigner à être malheureux? Au contraire, comme je crois que nous sommes responsables de notre bonheur, je crois aussi que parfois notre bonheur dépend grandement de l'angle avec lequel nous regardons notre vie.

Nos émotions et leur intensité (être heureux, triste, frustré, atterré, déprimé, etc.) prennent naissance dans l'interprétation que nous nous faisons d'un événement et dans les situations elles-mêmes.

Je vous présente donc « L'A.B.C. vers une vie plus heureuse »!

A représente la situation à laquelle nous sommes confrontée. Par exemple, il pourrait s'agir d'un pneu à plat, d'une imprimante bloquée, ou d'une dispute avec votre conjoint.



B correspond à vos croyances, aux idées que vous vous faites par rapport à l'évènement. Par exemple, lorsque vous vous dites : « Pourquoi ce truc m'arrive toujours à moi »; « C'est la pire chose qui pouvait arriver ».

C représente la conséquence de **A + B**. C'est la façon dont nous allons réagir ou nous sentir face à l'évènement. Par exemple, si l'évènement déclencheur a été un embouteillage, que votre croyance était : « cela va prendre une éternité »; votre réaction sera probablement la frustration. **A + B = C**. À la longue, cette façon de calculer se transforme en **généralisation A=C**. Dans notre exemple, ça devient : « les embouteillages c'est frustrant ».

Souvent dans nos vies nous calculons nos bonheurs et nos malheurs avec cette équation illogique d'**A=C**. C'est ce que j'appelle **nos pensées irrationnelles**. En modifiant nos pensées par rapport à un évènement, nous pouvons modifier l'émotion qui s'y rattache ou, du moins, son intensité.

Albert Ellis, un psychologue américain, a recensé «Les idées IRRATIONNELLES les plus répandues» :

- 1. J'ai absolument besoin d'être aimé et approuvé par presque toutes les personnes de mon entourage, dans presque tout ce que je fais.** Il faut que des gens m'aiment et m'approuvent.
- 2. Pour être reconnu et avoir de la valeur, je dois être parfaitement compétent, adéquat et performant à tous les niveaux.** Il faut que je réussisse, j'exige le succès.
- 3. Quand les choses ne sont pas comme je le souhaite, c'est terrible, horrible, catastrophique et insupportable.** Quand ça ne va pas bien, à mon goût, comme je veux, c'est dramatique, c'est une catastrophe.
- 4. Le malheur vient de l'extérieur. Je n'ai aucun moyen de le contrôler.** Le bonheur vient des choses et des personnes extérieures à nous et le contrôle de nos émotions nous échappe.
- 5. Il est essentiel et inévitable que je m'inquiète profondément et sans arrêt des choses, des situations ou des gens qui sont, ou qui pourraient être déplaisants ou dangereux.** Je pourrais ainsi mieux me protéger.
- 6. Certaines personnes sont mauvaises et méchantes. Elles méritent d'être blâmées et sévèrement punies de leurs fautes.** Les gens sont soit bons ou mauvais et ça ne change pas. Il faut donc toujours rester sur nos gardes.
- 7. Il est plus facile d'éviter les difficultés et les responsabilités que d'y faire face.** Parfois le temps arrange les choses et elles se placent d'elles-mêmes.
- 8. Mon passé a une importance capitale et il est inévitable que ce qui m'a déjà affecté profondément continue de le faire pendant toute ma vie.** « Que voulez-vous, avec l'enfance que j'ai eu... » Je suis marqué par mon enfance. Ce que j'ai vécu dans l'enfance m'influence pour le reste de ma vie. Si je suis ainsi, c'est parce que j'ai vécu telle chose, donc je ne peux pas changer.
- 9. Le monde devrait être juste et équitable.**
- 10. Nous devrions tout le temps vivre confortablement et sans souffrance.**
- 11. Si je ne m'engage pas sérieusement avec qui que ce soit et que je maintiens un certain détachement, alors je serai certain de ne jamais être blessé.**

En mai, voyez comment rediriger vos pensées de façon plus rationnelle ...

THE ABC FOR A HAPPIER LIFE

By Nathalie LaRose, Support Worker

On each New Year, we express mutual wishes of happiness and personal fulfillment. Many of us set this specific objective: we promise ourselves to appreciate the here and now, allow ourselves small healthy pleasures, and straighten out our life by getting rid of what frustrates us, makes us sad or depresses us. Too few of us adhere to the principle that HAPPINESS is not a destination or a final objective. The fact of being HUMAN and LIVING implicitly means that PERFECTION does not exist, that total CONTROL is impossible, and that DISAPPOINTMENT is inevitable. So should we accept to be unhappy? On the contrary, because I believe that we are responsible for our happiness, I also believe that happiness sometimes depends to a large extent on the perspective from which we look at life.

Our emotions and their intensity (being happy, sad, frustrated, despaired, depressed, etc.) result from the way we interpret events and the way we experience situations.

So here is the “ABC for a Happier Life”!

A (for Activating event) represents the situation we are faced with. For example, it could be a flat tire, a jammed printer, or an argument with your spouse.

B (for Beliefs) represents your beliefs, the ideas you have about the event. For example, when you say: “Why does that always happen to me”; “It’s the worst thing that could happen to me”.

C (for Consequent emotion) represents the consequence of **A + B**. It’s the way we react or feel about an event. For example, if the triggering event was a traffic jam and that your belief was: “It will last forever”, your reaction will probably be frustration: **A + B = C**. In the long run, this way of calculating changes to a **generalisation** or **A=C**. In our example, it becomes: “Traffic jams are frustrating”.

In our lives, we often calculate our blessings and misfortunes using this illogical equation: **A=C**. This is what I call **our irrational thoughts**. By changing our thoughts in relation to an event, we can modify the related emotion or, at least, reduce its intensity.



Albert Ellis, an American psychologist, has listed “The most common IRRATIONAL beliefs”:

1. **It is a dire necessity for adult humans to be loved or approved by virtually every significant other person in their community.** I need people’s love and approval.
2. **One absolutely must be competent, adequate and achieving in all important respects or else one is an inadequate, worthless person.** I must absolutely succeed.
3. **It is awful and terrible when things are not the way one would very much like them to be.** When things don’t go the way I want, it’s dramatic, it’s a catastrophe.
4. **Human misery is invariably externally caused and is forced on us by outside people and events.** Happiness comes from other people and external events, and we can’t control our feelings.
5. **It is essential and inevitable that I must be deeply and constantly concerned about things, situations or people who are or could be unpleasant or dangerous.** I could thus better protect myself.
6. **Certain people are bad and wicked. They deserve to be blamed and severely punished for their faults.** People are either good or bad and that won’t change. We must therefore always keep alert.
7. **One cannot and must not face life’s responsibilities and difficulties and it is easier to avoid them.** It sometimes happens that, given time, things will get better.
8. **One’s past history is an all-important determiner of one’s present behaviour and because something once strongly affected one’s life, it should indefinitely have a similar effect.** “No wonder, with the childhood I had...” What I experienced in childhood will influence me for the rest of my life. This is why I can’t change.
9. **The world should be fair and equitable.**
10. **We should always live comfortably and without pain.**
11. **If I don’t seriously engage with anyone, and I maintain a certain self-estrangement, then I’m sure I’ll never be hurt.**

In May see how to reorient your thoughts in a more rational manner...

PROGRAMME D'AIDE PRÉSCOLAIRE AUX AUTOCHTONES (PAPA)

Par Stéphane Laroche, Conseiller aux programmes

By Stéphane Laroche, Program Advisor

Un, deux, trois... Boo!

Petits monstres, petites sorcières, petits draculas et petites fées ont envahi les Centres Tiknagin de Val-d'Or et Chiannou de Senneterre à l'occasion de la fête familiale d'Halloween. Sous l'œil enjoué de leurs parents, les enfants de Val-d'Or ont parcouru les locaux du Centre d'amitié pour cueillir des bonbons, qu'ils ont ensuite pu déguster. Coloriage de maisons hantées et bingo d'Halloween étaient également au menu de cette journée costumée.



One, two, three... Boo!

Little monsters, witches, Draculas and fairies invaded the Tiknagin and Chiannou Centres from Val-d'Or and Senneterre respectively on the occasion of the Halloween family celebration. Under their parents' playful eyes, Val-d'Or's children roamed The Friendship Centre to receive candies that they then relished. The costumed activity also included haunted house colouring and Halloween bingo.



Du côté de Senneterre, en plus de la cueillette de friandises dans les locaux du Centre d'amitié, les tout-petits ont eu bien du plaisir à fabriquer de la pâte à modeler et à décorer de petits gâteaux. L'équipe du Programme d'aide préscolaire aux Autochtones félicite les parents de Val-d'Or et Senneterre qui ont réalisé de véritables chefs-d'œuvre lors de l'atelier de fabrication de costumes d'Halloween.



In Senneterre, in addition to the treats hunt across the Friendship Centre, the little ones had a lot of fun making play dough and decorating cup cakes. The team of the Val-d'Or and Senneterre Aboriginal Head Start Program wishes to congratulate the parents who made real masterpieces during the Halloween costume making workshop.



Bébés, à vos purées!

Des parents du PAPA et de la communauté valdorienne se sont réunis le 29 octobre, au Centre d'amitié de Val-d'Or, pour prendre part à un atelier sur la nutrition chez les bébés. En plus de recevoir de bons conseils culinaires et trucs santé, les participants ont eu l'occasion de préparer ensemble de délicieuses purées pour leurs tout-petits. Cette belle activité était organisée en collaboration avec Stéphanie Lauzon, du Centre d'amitié, Sonia Plouffe, de l'Empreinte de vie, et Karen Morency, nutritionniste au Lac Simon. D'autres activités seront certainement organisées avec leur généreuse collaboration au cours des mois à venir.

Babies, here's to your purees!

Parents from the Head Start program and the Val-d'Or community met on October 29th at the Val-d'Or Native Friendship Centre to take part in a workshop on babies nutrition. In addition to learning good healthy cooking tips, the participants had the opportunity to prepare delicious purees for their little ones. This activity was organised in collaboration with Stéphanie Lauzon, from the Friendship Centre, Sonia Plouffe, from *Empreinte de vie*, and Karen Morency, nutritionist at Lac Simon. Other activities will certainly be organised with their generous collaboration in the coming months.

ABORIGINAL HEAD START PROGRAM (AHSP)

Les enfants du PAPA se transforment en chefs cuisiniers



Les enfants de 3 et 4 ans du Programme préscolaire ont cuisiné en classe une délicieuse salade de fruits et une succulente soupe aux légumes. Cette belle activité culinaire a été organisée dans le cadre de la 8^e Semaine de promotion de la vie, qui avait lieu du 14 au 18 novembre. Gageons que les parents étaient très fiers de leurs enfants quand ils les ont vus revenir à la maison avec les plats qu'ils ont cuisinés au Centre d'amitié!



Head Start Kids Become Head Chefs



The 3 and 4 year-old children of the Head Start Program prepared a delicious fruit salad and a tasty vegetable soup. This fun cooking activity was organised as part of the 8th Promotion of Life Week, which was held from November 14 to 18. Parents were certainly very proud of their kids when they came back home with the dishes they had cooked at the Friendship Centre!

Cuisiner ensemble dans l'esprit des Fêtes

L'ambiance était à la fête, le 13 décembre dernier au Centre de bénévolat de la Vallée-de-l'Or, alors que près d'une dizaine de parents du Programme d'aide préscolaire aux Autochtones se sont réunis pour cuisiner un savoureux repas du temps des Fêtes, qu'ils ont ensuite pu déguster en famille. Un merci tout spécial à Martine Rodrigue pour sa généreuse collaboration à cet événement.

Cooking Together for Christmas

The atmosphere was festive on December 13th at the Centre de bénévolat de la Vallée-de-l'Or as nearly ten parents of the Head Start Program gathered to cook a tasty meal for the Christmas season, to be shared with their family. Special thanks to Martine Rodrigue for her generous collaboration to this activity.



MINO PIMADIZIWIN - GROUPE WANAKOC

Par Yannick Bourbonnais-Blanchette,
Agente de relations humaines

Journée Wanakoc passée au chalet à Senneterre

Wanakoc day spent at the Senneterre camp

Sur la route, para-pam-pam-pam, j'entends mon cœur qui bat, para-pam-pam-pam....



On the road again...
We're the best of friends...

Frères de cœur, frères d'âme !



Kindred hearts, kindred spirits!



Travailler c'est bon pour le moral, c'est bon, bon !



Working boosts morale!

L'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours.



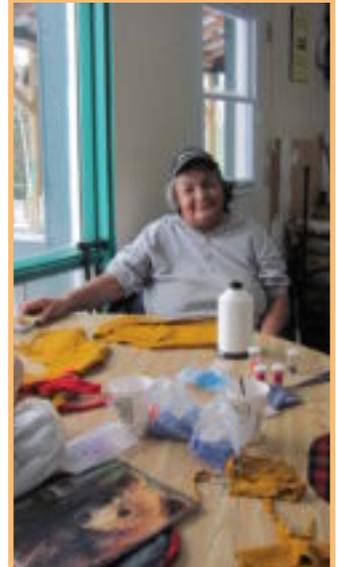
The man who saw the man who saw the bear.

Eddy, qu'as-tu fait pour moi dernièrement?



Eddy, what have you done for me lately?

Louise se la coule douce à Shabougamak.



Louise chilling out at Shabougamak.

MINO PIMADIZIWIN - WANAKOC GROUP

By Yannick Bourbonnais-Blanchette,
Support Worker

Merci à Annette, Charlotte et James
pour leur belle compagnie

Thanks to Annette, Charlotte and
James, our wonderful hosts

Y a de l'amour dans l'air!



Love is in the air!

Mary, toujours tranquille !



Mary, always so quiet!

Merci Annette pour
ton accueil chez vous si
chaleureux!



Thanks Annette for your
warm welcome!

Marlène dans le bois,
comme un poisson dans l'eau !



Marlène takes to the bush
like a duck takes to water!

Belle complicité entre les
intervenantes de Senneterre.



The Senneterre teammates'
team spirit.

C'était un honneur de vous
rencontrer gentille kokom !!



It was an honour to meet you, kind kokom!!
Meegwetc !!

PIBAMADZI

Par Karine Carufel, travailleuse de proximité

By Karine Carufel, Outreach Worker



Le 1^{er} décembre dernier, à l'occasion de la Journée mondiale du sida, les gens fréquentant le Centre d'amitié autochtone ainsi que ses employés ont été sensibilisés à la problématique du VIH/Sida. Les travailleuses de proximité, Karine et Patricia, ont parcouru les corridors du Centre afin de distribuer des rubans rouges en guise de solidarité envers les personnes séropositives et en mémoire des personnes décédées du sida. La sensibilisation a aussi porté sur les infections transmissibles sexuellement et par le sang avec une distribution de préservatifs en forme de suçon. La couleur rouge était de mise lors de cette journée afin de faire parler le monde de ce sujet encore bien tabou.

Signification du ruban rouge : celui-ci rappelle le signe de l'infini mais coupé. Nous le plaçons du côté du cœur comme un « v » inversé jusqu'au jour où un remède sera découvert. À ce moment, il pourra être porté de l'autre sens où le « V » signifiera « Victoire ».



Parlons-en!

Let's talk about it!



On December 1, on World AIDS Day, the Friendship Centre held an awareness activity on HIV/AIDS for its users and employees. The Outreach Workers, Karine and Patricia, went around the Centre to hand out red ribbons as a token of solidarity with HIV-infected persons and in memory of AIDS victims. The awareness activity also focused on sexually transmitted and blood-borne infections with a distribution of condoms packed as lollipops. Red was the dominant colour of the day in order to bring people to talk about this issue that is still pretty much taboo.

Meaning of the red ribbon: Its design reminds of the symbol of infinity with a bottom part cut out. It is worn on the heart side like an inverted "v" until a cure is found. When this happens, the ribbon can be worn upside down and the "v" will stand for "victory".

CAFÉ-RENCONTRE

Par Mélanie Bowen, organisatrice communautaire
et Vera Pien, animatrice communautaire



COFFEE MEETINGS

By Mélanie Bowen, Community Organizer
and Vera Pien, Community Animator

Waba Miskwa Opon « poumons roses » Projet de prévention du tabagisme!

Célébre pour notre argent rose et notre formule participative amusante! Activités et ateliers pour tous!

Fumeurs comme non-fumeurs... Venez en bonne compagnie et amusez-vous!

Prenez une collation santé, passez une journée sans fumée avec nous!

Changez votre argent rose pour des billets de tirage et vous aurez une chance de gagner 50 \$!

Waba Miskwa Opon "pink lungs" Tobacco Prevention Project!

Famous for our pink money and fun participation!
Activities and Workshop for everyone!

Smokers as well as non-smokers... Come in good company and have fun!

Have a Smoke-Free Day with a healthy snack with us!

Change your pink money for draw tickets and get a chance to win 50\$!



Roulette du fumeur
Smoker's Roulette game



Artisanat
Arts and crafts



Jeu de quilles
Bowling



Découpage de citrouille
Pumpkin carving



Cuisine collective
Community cooking



Bingo

Pour plus d'information, s.v.p. contactez
Mélanie (poste 255) / Vera (poste 306) au 819 825-8299

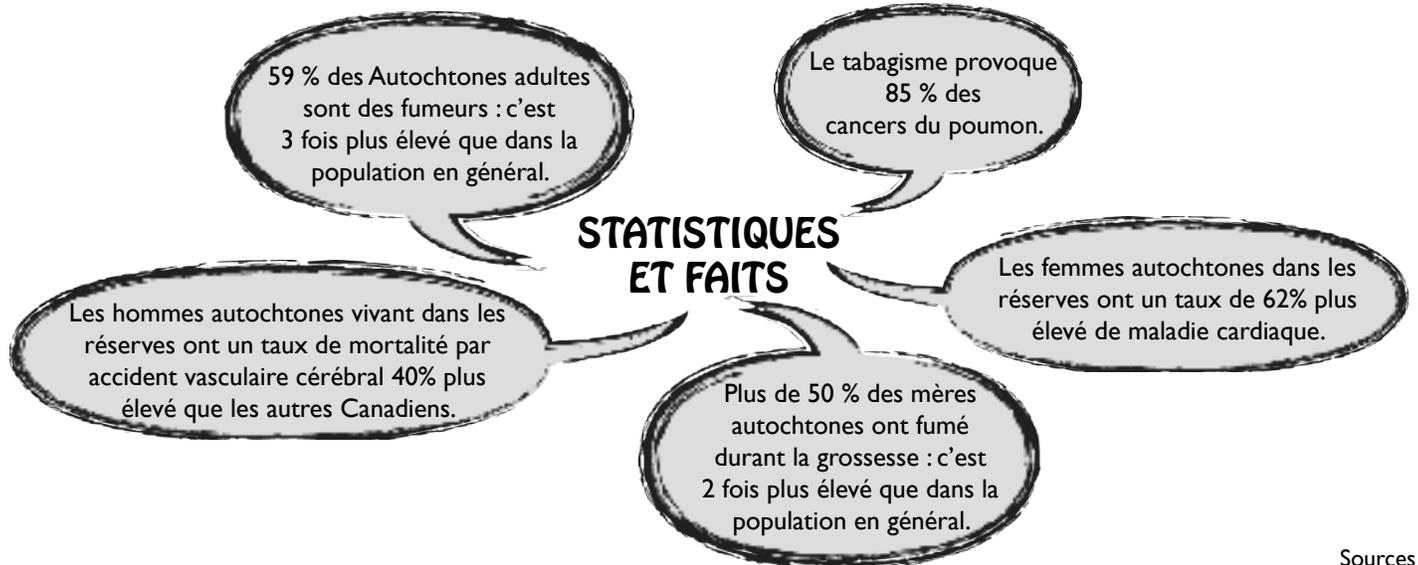
For further information, please contact
Mélanie (Ext. 255) / Vera (Ext. 306) at 819 825-8299

TRADITION ET TOXICOMANIE : LE COÛT DU TABAC SUR LA VIE DES AUTOCHTONES

Avant l'arrivée de Colomb, les Autochtones n'avaient jamais utilisé le tabac à des fins récréatives. Le tabac était, et est toujours, une plante puissante qui était utilisée à des fins strictement cérémonielles. Cela a rapidement changé après le contact européen, où est apparue la notion de « tabac de commerce ».

Tous les types de tabac sont des substances très puissantes et dangereuses. Lorsqu'il est utilisé correctement et avec respect, en petites quantités dans les cérémonies traditionnelles, le tabac est une source positive de pouvoir.

Lorsqu'on en abuse, notamment sous forme de cigarettes, le tabac devient mortel.



Sources :

Rapport final du Forum socioéconomique des Premières Nations
Aboriginal Multi-Media Society <http://www.ammsa.com/node/6653>
Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/substan/tobac-tabac/index-fra.php#usage>

*J'ARRÊTE? OUI? NON?
PEUT-ÊTRE?...*

*Le groupe débatera
en février 2012*

DU MAL À DÉCIDER?

Inscris-toi! Fais partie de la gang de cessation du tabagisme!

Mélanie 819 825-8299 #255

Sylvie 819 825-5858 #5291

Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or / Val-d'Or Native Friendship Centre

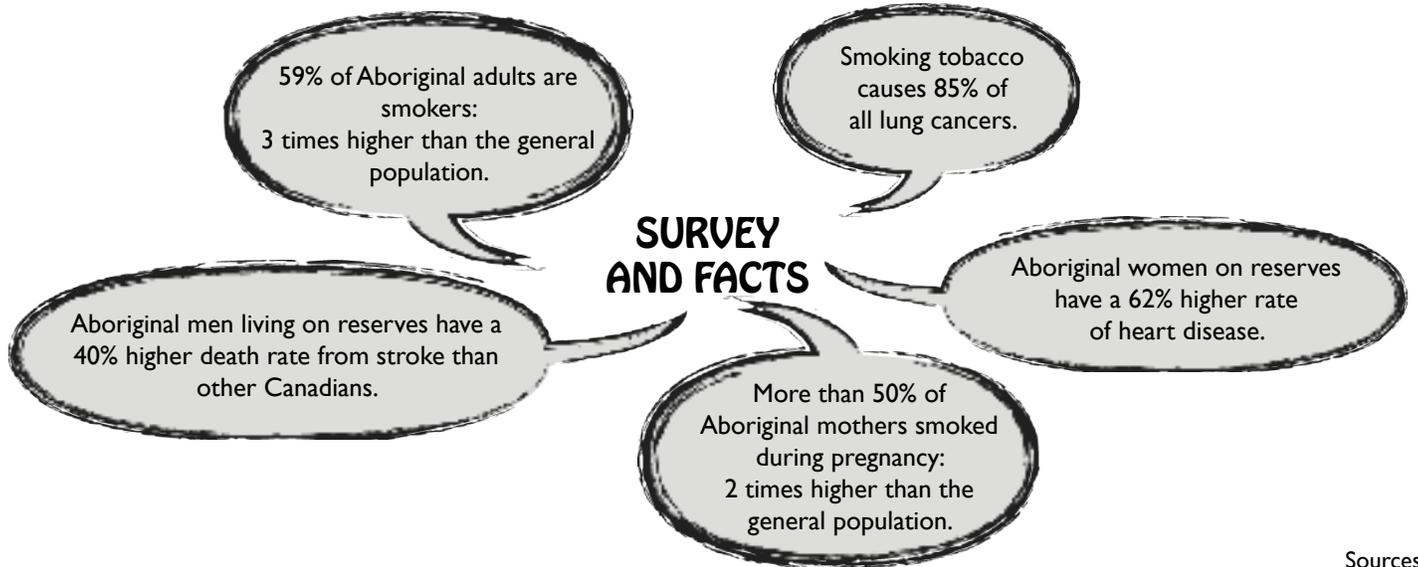
Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or

TRADITION AND ADDICTION: THE COST OF TOBACCO ON ABORIGINAL LIFE

Before the arrival of Columbus, Aboriginal people never used tobacco for recreational purposes. Tobacco was and is still a powerful plant used strictly for ceremonial purposes. That quickly changed after European contact with the advent of the notion of 'trade tobacco.'

All types of tobacco are very powerful and dangerous substances. When used properly and with respect, in small amounts in traditional ceremonies, tobacco is a positive source of power.

When misused, especially in the form of cigarettes, tobacco is a deadly killer.



Sources:

Rapport final du Forum socioéconomique des Premières Nations
Aboriginal Multi-Media Society <http://www.ammsa.com/ode/6653>
Health Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/substan/tobac-tabac/index-eng.php>

The group will begin in February 2012

I QUIT? YES? NO? MAYBE? ...

Having a hard time deciding?

Sign up! Be part of the Smoking Cessation Gang!

Melania 819 825-8299 #255

Sylvie 819 825-5858 #5291

Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or / Val-d'Or Native Friendship Centre

Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or

LES AÎNÉS DU GROUPE DO8DEI8IN

THE ELDERS OF THE DO8DEI8IN GROUP

Par Mélanie Bowen, organisatrice communautaire
et Vera Pien, animatrice communautaire

By Mélanie Bowen, Community Organizer
and Vera Pien, Community Animator

Jeudi Do8dei8in

« Rendre visite et échanger des connaissances »
50 ans et +

Aimez-vous le bricolage, la cuisine traditionnelle, la Wii, le billard, les activités de plein air, les ateliers...? Oui? Alors, venez vous joindre à nous!

Do8dei8in est un groupe de personnes qui se réunissent pour s'amuser, partager, et se donner du temps de qualité ensemble!

La transmission et le partage de leurs connaissances traditionnelles sont au cœur de leur implication.

Il suffit de jeter un coup d'œil à nos photos pour mieux comprendre!

Si vous désirez de plus amples informations
ou faire partie du groupe,
veuillez communiquer avec
Mélanie (# 255) ou Vera (# 306) au 819 825-8299

Thursday Do8dei8in (Visiting and Sharing Knowledge) For 50 years old and over

Do you love arts & crafts, traditional cooking, Wii, pool, outdoor activities, workshops...? Yes? Well come and join us!

Do8dei8in is a group of people who gather to spend/share fun quality time with each other!

Involving themselves and passing on their traditional knowledge are their best quality!

Just take a look at our photos to see what we mean!

Need more information
or want to be part of the group,
please contact
Mélanie (#255) or Vera (#306) at 819 825-8299



CLUB MOHIGANECH «PETITS LOUPS»

Par Jessica Daigle Bourdon, organisatrice communautaire, volet enfance

Aide aux devoirs

La session d'automne de l'aide aux devoirs s'est tenue du 12 septembre au 8 décembre 2011. Ce sont 18 enfants, répartis en 2 groupes : un groupe anglophone de l'école Golden Valley et un groupe francophone des écoles Sainte-Marie, Sainte-Lucie, Saint-Sauveur, Saint-Joseph et Notre-Dame-de-Fatima, qui ont participé à l'aide aux devoirs. Merci aux 5 animateurs, Allison, Steven, Justin, Randy et Mike-Randy, ainsi qu'aux 6 bénévoles, Lauranne, Tywrin, Alexandra, Samuel, Andrée-Anne et Gregory pour leur implication!

Des activités de stratégies d'apprentissage à saveur de frisson se sont déroulées dans le cadre de l'Halloween! Parents, enfants et familles étaient invités à y participer! 40 personnes ont pris part à cette soirée d'épouvante!

Club social

Le 25 novembre dernier, les enfants ont eu la chance de rencontrer monsieur Dominik Rankin durant une journée pédagogique. Il est venu leur parler de son expérience, il leur a enseigné des mots algonquins, les a fait bouger aux sons de son tambour, et leur a parlé du tabac sacré. Les enfants étaient vraiment impressionnés et attentifs et ils ont beaucoup aimé leur expérience. Ils ont également fait de bons biscuits en pain d'épices qu'ils ont joliment décorés avec des friandises!

Activités à venir...

En janvier : début de l'aide aux devoirs pour la session d'hiver 2012. La session débute le 9 janvier 2012 pour le groupe anglophone, et le 11 janvier 2012 pour le groupe francophone.

En février et mars : Des activités auront lieu durant la semaine de relâche pour le Club social Mohiganech, la programmation sera bientôt disponible!

"LITTLE WOLVES" MOHIGANECH CLUB

By Jessica Daigle Bourdon, Community Organiser, Childhood Section

Homework Support

The Homework Support fall session was held from September 12 to December 8, 2011. Eighteen children divided into two groups participated in the program: an English-speaking group from Golden Valley School and a French-speaking group from Sainte-Marie, Sainte-Lucie, Saint-Sauveur, Saint-Joseph and Notre-Dame-de-Fatima. Thanks to our five facilitators, Allison, Steven, Justin, Randy and Mike-Randy and to our six volunteers, Lauranne, Tywrin, Alexandra, Samuel, Andrée-Anne and Gregory for their involvement!

Strategic learning activities with a thrilling touch were held as part of Halloween night! Parents, children and families were invited to attend! Forty people took part in this scary evening!

Social Club

On November 25, the children had the opportunity to meet with Mr. Dominik Rankin on a professional development day. Mr. Rankin talked about his experience; he taught them some Algonquin words, made them dance with his drum and talked about the sacred tobacco. The children were really impressed and all ears. They greatly appreciated their experience. They also baked delicious gingerbread cookies, which they decorated with candies!

Upcoming Activities...

In January: Beginning of the Homework Support Program for the 2012 winter session. The session will start on January 9 for the English-speaking group and January 11 for the French-speaking group.

In February and March: Activities will take place during the recess week for the Mohiganech Social Club; the program will be available soon!



CCJA - WAWATE-MIGUAM « MAISON DES AURORES BORÉALES »

Par Éliane Kistabish,
organisatrice communautaire - Volet jeunesse

Bonjour à vous,

Cet automne au CCJA nous avons eu des élections pour élire un ou une représentante des jeunes qui siègera au conseil d'administration du Centre d'amitié. 7 candidates étaient en lice. Nous vous présentons notre nouvelle représentante des jeunes du conseil d'administration du Centre d'amitié : Johnnie McKenzie Polson !

Qu'est-ce que ça fait une représentante des jeunes ?! C'est la porte parole des jeunes. Si tu as des idées d'activités ou de projets, tu veux partir un mouvement jeunesse etc., c'est à Johnnie que tu peux en parler. C'est une des personnes qui fait aussi la promotion des activités du CCJA pour les jeunes. Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans ses fonctions.



Ateliers de cuisine

Hey! Tu as entre 10 et 14 ans? Tu aimerais faire la cuisine entre amis? Donne-nous ton nom pour participer aux ateliers de cuisine, il n'est jamais trop tard. Nous cuisinons santé et découvrons de nouvelles saveurs et parfois nous préparons des mets traditionnels tels que castor, lièvre, outarde, etc. Joins-toi aux ateliers!



Wabigônîwan

Nous sommes actives au sein du groupe de filles Wabigônîwan! Savais-tu qu'il existe des protèges-dessous féminins lavables?! Eh oui! On les appelle les Lunapads ou plus communément : des « kotex » lavables. En novembre nous nous en sommes fabriqué un. C'est très écologique! Savais-tu qu'au cours d'une vie une femme peut utiliser tellement de produits menstruels (tampons, serviettes) que ça remplirait une piscine olympique? De plus, c'est très économique. Combien d'argent dépenses-tu par mois pour des produits féminins? Les protèges dessous sont peu coûteux et sont bons pour plusieurs années. Il existe aussi la DIVA CUP, une coupe menstruelle qui est tellement pratique. Tu n'aurais même plus à te changer de tampon à l'école! Voici des liens : www.divacup.com ; www.lunapads.com



Halloween

Le 31 octobre dernier, plus de 500 personnes ont visité le Sentier de l'horreur, préparé expressément pour les membres de la communauté valdoriennne. Merci à nos généreux bénévoles qui ont donné de leur temps afin de faire de cette soirée un franc succès.



Mardi artisanat

Tous les mardis, une session d'artisanat est organisée au CCJA de 18 h 30 à 21 h. Ces derniers temps, les jeunes ont confectionné chacun une paire de mitaines qu'ils pourront porter cet hiver! D'autres projets d'artisanat verront le jour sous peu! Tu aurais le goût de fabriquer ta propre paire de mitaines ou de moccasins ? Joins-toi à nous ! On apprend à coudre, à perler, à broder etc. Vous avez une idée ou un projet à mettre de l'avant, contactez Éliane Kistabish au 825-8299, poste 299. Nous pouvons t'accompagner dans la réalisation de ton projet!

CCAY - WAWATE-MIGUAM "HOUSE OF THE NORTHERN LIGHTS"

By Éliane Kistabish,
Community Organizer, Youth Section

Greetings!

This fall at the CCAY, we had elections to appoint a youth representative to sit on the Friendship Centre's Board of Directors. Seven candidates were running. We are pleased to introduce our new representative to the Centre's Board of Directors: Johnnie McKenzie Polson!

What does a youth representative do?! He/she is the youth's spokesperson. If you have any suggestions for activities or projects, if you want to start a youth project, etc., just see Johnnie. She's also one of the persons involved in promoting the CCAY youth activities. We wish her a lot of success in her new duties.

Cooking Workshop

Hey! Are you between 10 and 14 years old? Would you like to cook with friends? Register in the cooking workshops, it's never too late. We cook healthy and discover new flavours, and sometimes we cook traditional food such as beaver, rabbit, goose, etc. Join the workshops!

Wabigônîwan

We are actively involved with the Wabigônîwan girls group! Did you know that washable panty protectors exist?! Yes! They're called Lunapads or more commonly: washable "kotex". In November, we made some. They are very environment friendly! Did you know that over the course of her life, a woman can use enough menstrual products (tampons, pads) to fill an Olympic pool? Furthermore, they are very cost effective. How much do you spend monthly on feminine products? Underwear protectors are low cost and will last several years. There's also the DIVA CUP, a very practical menstrual cup. You won't need to change your tampon at school anymore! Here are a couple of links: www.divacup.com; www.lunapads.com.

Halloween

On October 31, more than 500 people visited the Horror Trail, specially created for the Val-d'Or community members. Thank you to our generous volunteers who invested their time to make this evening a great success.

Arts & Crafts Tuesdays

Every Tuesday, a handicraft workshop is held at the CCAY from 6:30 to 9:00 p.m. In the past few workshops, our young people each made a pair of mitts that they will wear this winter! More handicraft projects will be organised soon! Would you like to make your own pair of mitts or moccasins? Then join us! We learn sewing, beading, embroidering, etc. Do you have an idea or a project you would like carry out? Contact Éliane Kistabish at 825-8299, ext. 299. We can help you implement your project!

MADJIMÂKWÎN - JEUNES AUTOCHTONES EN ACTION

Par Roxanne Boucher,
Agente de relations humaines - Volet jeunesse

Petit train va loin

C'est sous une bonne étoile que s'entame la nouvelle année pour Madjimâkwîn – Accroche-toi, puisque le projet compte maintenant 9 participants! Persévérance, détermination et ouverture sont des qualificatifs qui décrivent bien l'essence du groupe. Au cours des derniers mois, nous avons eu l'occasion d'améliorer nos connaissances culinaires par des participations aux cuisines collectives, de profiter de la nature lors d'une excursion au Parc d'Aigubelle, de nous reconnecter avec la culture par le biais de l'atelier animé par Dominik Rankin et de prendre soin de notre santé par différentes activités physiques et sportives. De plus, il nous a été permis d'en apprendre davantage sur les ressources d'aide et de services disponibles pour la communauté par le biais de visites guidées du Centre de bénévolat et de la Maison de la famille. Par ailleurs, nous sommes maintenant membres du service de transport en commun Taxibus, ce qui nous rend plus autonomes dans nos déplacements. Il ne faut surtout pas oublier tous les efforts et toutes les démarches déployés individuellement dans l'atteinte de nos objectifs!!

MADJIMÂKWÎN - YOUNG ABORIGINALS IN ACTION

By Par Roxanne Boucher,
Support Worker – Youth Section

Fair and Softly Goes Far

The Madjimâkwîn – Hang On project starts the year under a favourable star as it now includes 9 participants! Perseverance, determination and openness are qualifiers that adequately describe the spirit of the group. During the last few months, we had the opportunity to improve our cooking skills by participating in community cooking, to enjoy nature with an outing at the *Parc d'Aigubelle*, to reconnect with our culture through a workshop facilitated by Dominik Rankin and to take care of our health through different physical and sports activities. Furthermore, we learned about support and assistance services available to the community by visiting the *Centre de bénévolat* and the *Maison de la famille*. On another note, we are now a member of the Taxibus public transport service, which facilitates our whereabouts. Finally, let's mention all the individual efforts made to achieve our objectives!!



Madjimâkwîn
Jeunes autochtones en action
Young Aboriginals in Action

- Tu es Autochtone et âgé entre 18 et 24 ans?
- Tu es sans revenu, tu reçois de l'Assurance-emploi ou de l'Aide sociale?
- Tu veux élaborer un projet de vie, retourner à l'école, trouver du travail, développer tes habiletés?
- Tu veux régler certains problèmes personnels, mais surtout **réaliser tes rêves?**
- Jeunes autochtones en action est un projet adapté à **ta réalité!**
- Tu pourrais bénéficier d'une **compensation financière!**

**Ne laisse pas dormir ton talent!
Viens nous voir!**



- Are you Native and between the ages of 18 and 24?
- With no income, or benefit from unemployment insurance or social assistance?
- Do you want to build a « life-project », go back to school, find work, develop your abilities?
- You want to take care of a few personal issues... but most importantly...you want to make your **dreams come true?**
- Young Aboriginals in Action is a project that adapts to **YOUR REALITY!**
- You might even **benefit from funding!**

**Don't leave your talent on the shelf
Come and see us!**

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE COMMUNAUTAIRE

Par Dominique Parent-Manseau,
directrice du Développement économique communautaire

Le Centre d'amitié au Forum international d'économie sociale et solidaire

Du 17 au 20 octobre dernier, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or a participé au Forum International d'économie sociale et solidaire, à Montréal. Organisé par le Chantier de l'économie sociale, cet événement d'envergure avait pour thème principal : la nécessité d'un dialogue entre l'État et la société civile, pour l'élaboration de politiques publiques en faveur de l'économie sociale et solidaire. Les déléguées du Centre ont pu faire des rencontres privilégiées et échanger avec des gens provenant de différentes parties du globe et oeuvrant dans le domaine de l'économie sociale. En plus d'être un lieu riche en échanges et en découvertes de toutes sortes, ce Forum a véritablement démontré à quel point l'économie sociale est un levier économique important.

De son côté, le Regroupement provincial des Centres d'amitié autochtone du Québec a su impressionner les participants en présentant le Préforum Anicinape Kicikan. Cette journée de Préforum a permis de rassembler et de mobiliser les acteurs autochtones autour des enjeux et défis du développement de l'économie sociale autochtone, en plus de faire connaître les diverses initiatives en place. Bravo à toute l'équipe pour leur excellent travail!

On ne peut parler du FIESS, sans souligner le merveilleux travail de notre directrice générale, Édith Cloutier, qui a animé avec brio l'événement avec nul autre que Clément Guimond. Félicitations Édith, encore une fois tu nous as éboulés!

COMMUNITY ECONOMIC DEVELOPMENT

By Dominique Parent-Manseau,
Director of Community Economic Development

The Friendship Centre at the International Forum on the Social and Solidarity Economy

From October 17 to 20, the Val-d'Or Native Friendship Centre attended the International Forum on the Social and Solidarity Economy (FIESS) in Montréal. Organised by the *Chantier de l'économie sociale*, this international event's main focus was the need for a dialogue between governments and the civil society for the development of public policies supporting social and solidarity economy. The Centre's delegates had the opportunity to meet and share with people from different parts of the world and working in the field of social economy. In addition to being in exchanges and discoveries, the Forum truly demonstrated that social economy is a significant economic lever.

On its part, the *Regroupement Centres d'amitié autochtones du Québec* impressed the participants by presenting the Anicinape Kicikan Pre-Forum. This Pre-Forum day has allowed bringing together and mobilising Aboriginal actors around the issues and challenges of Aboriginal social economy development; it also allowed participants to learn about the various on-going initiatives. Congratulations to the whole team for their excellent job!

We cannot talk about the FIESS without mentioning the wonderful job done by our Executive Director, Édith Cloutier who brilliantly co-emceed the event with Clément Guimond. Congratulations Édith for this dazzling performance!



Josée Goulet, RCAAQ, Patricia Auclair, RCAAQ, Jaime Alberto Trejo de la Cruz du Secrétariat des peuples et de la culture autochtones du Chiapas, Tanya Sirois, RCAAQ, Édith Cloutier, CAAVD, Julie Courtois-Girard, RCAAQ, Marie-Pierre Laine, RCAAQ, Dominique Parent-Manseau, CAAVD.

Photos : RCAAQ

BIENVENUE AUX NOUVEAUX VENUS!

L'équipe du développement économique communautaire est fière de souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres de son équipe. À la réception : Patrice Kenney, Marie-Jeanne Wabanonik, Mike Randy Awashish. À l'hébergement : Tammy-Lynn Wabanonik, Kathy Diamond et notre stagiaire d'Odabi, Irène Jackson. Également, le Service alimentaire a maintenant un tout nouveau chef cuisinier, monsieur Richard Larivière. Venez en grand nombre goûter ses bons petits plats!



WELCOME TO OUR NEWCOMERS!

The Community Economic Development team is proud to welcome new members. At the reception: Patrice Kenney, Marie-Jeanne Wabanonik and Mike Randy Awashish. At the lodging service: Tammy-Lynn Wabanonik, Kathy Diamond and our Odabi trainee, Irène Jackson. The food service now has a new chef, Mr. Richard Larivière. Come and enjoy his tasty dishes!

BOUTIQUE D'ART ET D'ARTISANAT

Venez faire un tour à la Boutique. Mitaines, mocassins, bijoux, tous faits par des artisans d'ici... offrez, ou offrez vous, l'authenticité!

ARTS AND CRAFTS BOUTIQUE

Come and take a look. Mitts, moccasins, jewels, all handcrafted by regional artisans. Offer yourself or your beloved ones a gift of authenticity!

En vente à la Boutique...

On nous appelait les sauvages
Par Dominique Rankin et Marie-Josée Tardif

Partez à la rencontre du peuple anishinabe et d'un grand bouleversement historique, étonnamment récent. « Autrefois grand chef de la nation algonquine, Dominique Rankin ouvre aujourd'hui le livre de ses souvenirs, les plus lumineux comme les plus sombres, et offre un vibrant témoignage sur le respect, le pardon et la guérison qui vous fera découvrir un peuple à la tradition millénaire. » (extrait de : www.edjour.com)



25 \$

L'agenda « Captez vos rêves », édition 2012, est en vente à la Boutique au coût de 15 \$. Vous pouvez aussi le commander par la poste en ajoutant 3 \$ pour les frais de livraison. C'est une œuvre très colorée d'Éliane Kistabish qui en orne la couverture.



15 \$



On Sale at the Boutique

“On nous appelait les sauvages”, a book by Dominique Rankin and Marie-Josée Tardif.

Learn about the Anishinabe people and the great disruption they experienced in astonishingly recent times. “A former Grand Chief of the Algonquin Nation, Dominique Rankin opens the book of his memories, the most enlightening as well as the darkest ones, and offers a vibrant testimony on respect, forgiveness and healing that will make you discover a people with a millennium-old tradition.” (Excerpt from: www.edjour.com)

The “Catch Your Dreams” 2012 Agenda is on sale at the Boutique for \$15. You may also order it by mail by adding \$3 for delivery. The cover features a colourful artwork by Éliane Kistabish.

SERVICE ALIMENTAIRE

FOOD SERVICE

Depuis l'arrivée de notre nouveau chef cuisinier, le service alimentaire propose quelques variantes à son menu... et ce n'est qu'un début. Des nouveautés, toutes plus savoureuses les unes que les autres, seront introduites dès janvier. Venez les découvrir et faites-nous part de vos idées, commentaires ou suggestions. Le menu hebdomadaire est disponible sur le site web du Centre au www.caavd.ca.

Pour de plus amples informations, communiquez avec Richard Larivière au 819 825-8299, poste 239... et bon appétit!

Assez manger de dinde durant le temps des Fêtes? Pourquoi ne pas découvrir le castor!? Traditionnellement, dans certaines communautés, le castor était mis à l'honneur pour le repas des Fêtes. Voici deux suggestions pour l'apprêter en tout temps.

Cuissot de castor

Les ingrédients

| | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 cuissot de castor | 1 feuille de laurier |
| 2 oignons rouges émincés | 1 c. à thé de paprika fumé |
| 2 gousses d'ail ciselé | Huile |
| 750 ml de fond de gibier | Beurre |
| 250 ml de porto ou bouillon de boeuf | Sel |
| 3 branches de thym | Poivre |

Préparation

1. Ajouter de l'huile et du beurre dans une cocotte et chauffer.
2. Assaisonner les cuissots de castor et déposer dans la cocotte. Saisir à feu vif pour bien colorer.
3. Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire quelques minutes.
4. Ajouter le paprika, le thym et le laurier. Bien mélanger. Déglacer avec le porto et réduire de moitié.
5. Ajouter le fond de gibier. Rectifier l'assaisonnement, couvrir et mettre au four à 325 °F pendant 3 heures.
6. Vérifier régulièrement la cuisson. Lorsque la viande se détache facilement de l'os, c'est prêt.
7. Retirer la viande du bouillon et laisser reposer 10 minutes. Profiter de l'occasion pour filtrer le bouillon et le faire réduire un peu. Rectifier de nouveau l'assaisonnement.
8. Effiloche la viande, la déposer dans un plat et ajouter du bouillon. Servir avec un sauté de champignons sauvages et de purée de pomme de terre et raifort.

Ragoût de castor

Un ragoût de castor peut se cuisiner à peu près comme un ragoût de boeuf. Vous devez couvrir la pièce de viande d'eau, ajoutez carottes, pommes de terre, oignons, et chou. Assaisonner de sel et de poivre, ajoutez-y une feuille de laurier et un peu de sauce Worcestershire... mmm, bon appétit!



Since the arrival of our new chef, the Food Service has added a few features to its menu and this is only a beginning. New tasty dishes will be introduced in January. Come and discover them, and submit your ideas, comments or suggestions. The weekly menu is available on the Centre's website at www.caavd.ca.

For more information, please contact Richard Larivière at 819 825-8299, ext. 239. Enjoy!

Fed up with turkey for Christmas? Why not try beaver!? Traditionally, in certain communities, beaver has a place of honour in the Christmas feast. Here are two year-round cooking suggestions.

Beaver leg

Ingredients

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 beaver leg | 1 bay leaf |
| 2 sliced red onions | 1 tsp smoked paprika |
| 2 chopped cloves of garlic | Oil |
| 750 ml game stock | Butter |
| 250 ml Porto or beef bouillon | Salt |
| 3 branches of thyme | Pepper |

Preparation

1. Put oil and butter in a casserole and heat.
2. Season the beaver legs and place in casserole. Sear until well coloured.
3. Add onions and garlic. Cook for a few minutes.
4. Add the paprika, thyme and bay leaf. Stir well. Deglaze with Porto and reduce by half.
5. Add the game stock. Adjust the seasoning, cover and place in the oven at 325 °F for 3 hours.
6. Check regularly. When the meat easily detaches from the bone, it's ready.
7. Remove the meat from the broth and let rest for 10 minutes. In the meantime, filter the broth and reduce a little bit. Adjust seasoning again.
8. Shred the meat and place in a plate and add broth. Serve with pan-fried wild mushrooms, mashed potatoes and horseradish.

Beaver Stew

Beaver stew can be cooked more or less like a beef stew. Cover the piece of meat with water; add carrots, potatoes, onions and cabbage. Season with salt, pepper and a bay leaf, add a small measure of Worcestershire sauce... mmm, enjoy!

UQAT UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

PROGRAMS OFFERED FALL 2012

FULL-TIME

CERTIFICATE IN ADMINISTRATION

CERTIFICATE IN HUMAN RESOURCES
MANAGEMENT

CERTIFICATE IN ABORIGINAL STUDIES
(PENDING APPROVAL OF THE AUTHORITIES CONCERNED)

UNIVERSITY STUDIES
PREPARATORY PROGRAM

PART-TIME

CERTIFICATE IN PLASTIC ARTS
(OFFERED IN CHIROUGAMAU)

PROGRAMMES OFFERTS AUTOMNE 2012

TEMPS COMPLET

PROGRAMME PRÉPARATOIRE
AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES

CERTIFICAT EN ÉTUDES AUTOCHTONES
(EN ATTENTE D'APPROBATION DES INSTANCES CONCERNÉES)

TEMPS PARTIEL

MICROPROGRAMME DE PREMIER CYCLE
« INITIATION À LA GESTION »

CERTIFICAT EN ARTS PLASTIQUES

ADMISSION DEADLINE

FULL-TIME STUDIES : MARCH 1, 2012
PART-TIME STUDIES: JUNE 1, 2012

DATES LIMITES D'ADMISSION

1^{ER} MARS 2012
POUR LES PROGRAMMES D'ÉTUDES À TEMPS COMPLET
1^{ER} JUIN 2012
POUR LES PROGRAMMES D'ÉTUDES À TEMPS PARTIEL

INFORMATION

These programs can be offered in the communities.

Phone number : 819 874-8728 ext. 6296 ou 6510

Toll free : 1 866 891-UQAT ext. 6296 ou 6510

spn-fns@uqat.ca

uqat.ca/fns

INFORMATION

Certains programmes peuvent être offerts dans les communautés.

Téléphone : 819 874-8728 poste 6296 ou 6510

Sans frais : 1 866 891-UQAT poste 6296 ou 6510

spn-fns@uqat.ca

uqat.ca/spn



 Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue

UN MOT DE LA STRATÉGIE URBAINE

Par Louise Gosselin

COMMISSION DE DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES DES PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC



FIRST NATIONS HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT COMMISSION OF QUEBEC

By Louise Gosselin

Le Centre de service urbain de Val-d'Or de la CDRHPNQ désire vous informer que la coordonnatrice Jamie Houle est en congé pour retour aux études universitaires. Luc Côté Chilton occupera le poste de coordonnateur par intérim jusqu'en septembre prochain. Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de l'équipe. Également, nous tenons à féliciter nos participants ci-dessous qui ont récemment complété leur formation.

The Val-d'Or Urban Service Centre of the FNHRDCQ wishes to inform you that our Coordinator, Jamie Houle is on leave of absence for university studies. Luc Côté Chilton will be Interim Coordinator until September. We welcome him to our team. Also, we wish to congratulate the following candidates who recently completed their training.

Terry Simpson et Steve Simpson demeurent à Malartic. Ils ont obtenu un diplôme d'études professionnelles en Aménagement de la forêt du Centre de formation Harricana d'Amos. Ils ont fait le trajet Malartic-Amos à tous les jours de septembre 2010 à novembre 2011. Leur objectif est de travailler pour la SOPFEU comme garde-feu. Félicitations pour votre persévérance!



Terry Simpson and Steve Simpson live in Malartic. They obtained a diploma of vocational studies in Forestry Management from the Centre de formation Harricana in Amos. They travelled daily from Malartic to Amos from September 2010 to November 2011. Their objective is to work for the SOPFEU as fire rangers. Congratulations for your perseverance!



Patrick Kelly (contremaître / foreman), Nicholas Diamond, Jonathan Mark Hester, David Papatie, Ian Wawatie, Jeremy Wawatie, Frederick Moore

Ces participants ont complété en octobre 2011 une formation de 16 semaines en débroussaillage dans le cadre d'un partenariat avec Rexforêt. En plus d'avoir obtenu une carte de compétence, ils ont réussi le cours de secourisme en milieu de travail. Félicitations aux finissants!

In October 2011, these participants completed a 16 week brush-cutting training in partnership with Rexforêt. Besides obtaining a certificate of qualification, they also completed a Workplace First Aid course. Congratulations to the graduates!

Bonne année 2012 à tous!

Happy New Year to everyone!

Plusieurs nouveaux bébés sont venus enrichir la vie de membres de l'équipe du Centre d'amitié au cours des derniers mois. Nous tenons à féliciter les heureux parents et à souhaiter la bienvenue à ces magnifiques bébés!

Over the past few months, many brand new babies have enriched the lives of some of the Friendship Centre's team members. We wish to congratulate the happy parents and welcome these wonderful babies!

Fille de/Daughter of:
Bianca Martel et Roger,
participante à Odabi

Fille de/Daughter of:
Rolande,
participante à Odabi



Fille de/Daughter of:
Michelle Martel et Allan

Tanisha

Angéline

Fille de/Daughter of:
Mira Fréchette et Alexis

Fille de/Daughter of:
Sandy McGuire et Yann

Maya

Fille de/Daughter of:
Tania et Mathieu



Est née le/Born:
18 décembre 2010

Est née le/Born:
4 janvier 2011

Est née le/Born:
11 mars 2011

Est née le/Born:
7 mai 2011

Est née le/Born:
2 septembre 2011

Est née le/Born:
28 novembre 2011

BONNE FÊTE!

HAPPY BIRTHDAY!



JANVIER / JANUARY

- 1 Christopher Lacasse Bacon
Sébastien Houle
- 2 Marc-André Côté
- 3 Tracy Mark
Sean Larivière
- 5 Lise Thibodeau
- 7 Denise Gosselin
Manon Richmond
- 8 Denise Nauss
Henry King
- 9 Alex Landry
Claudette Poucachiche
- 10 Stéphane Laroche
- 11 Annie Wabanonick
- 14 Natasha Frost-Larivière
- 15 Amélia Pelletier-Lacroix
Robin Richmond
Denis Jr. Kistabish
- 16 Joël Rannou
Doris St-Pierre
- 17 Douglas Larivière
Donald Cloutier
Patricia Michaud
- 18 Chantal Lacroix
- 20 Isabelle Cloutier
- 22 Lucie Kistabish
Gilles Charette
- 23 Nicolas Diamond
- 24 Guy Cloutier
- 25 Dusty Mowatt
- 26 Dominique Gosselin
Sharon Hunter
Cindy Ruperthouse
Jeffrey King
Mélanie Narpasuk
- 27 Debbie Larivière
- 28 Donavan Gélinas
- 29 Alex Boudrias
- 30 Nadia Lagueux
Marlene Panaro



FÉVRIER / FEBRUARY

- 1 Victoria Marchand
Gloria Pénosway
- 2 Georgette Richmond
- 3 David Nauss
Logan Pénosway
- 4 Johnny Kyle Poucachiche
- 5 Jean-Guy Lacasse
Mélanie Bowen
Pascal Gagnon
- 8 Marilyn Wapachee
Roland Cloutier
- 12 Tanya Cloutier
Patricia Martin
- 13 Peter King
Jean-Guy Gagnon
Susan Mark
Ferlin McLaren
Mira Fréchette
Magalie Sergerie
- 14 Yvan Poirier
- 15 Stéphane Rankin
- 16 Jason Boudrias
- 17 Samantha Larivière
Madisson Sergerie
- 20 Martine Rodrigue
- 21 Travis Thériault
- 24 Dave Sergerie
- 25 Jonathan Dumont
Nancy Crépeau
Tanya Charbonneau
- 26 Tyler Theriault
- 27 Dave Gosselin
Neil Boudrias
- 28 Michel Breton



MARS / MARCH

- 1 Billy Joe Poucachiche
- 2 Jessie King
Jonathan Dubeau
- 3 Wayne Boudrias
Jeffrey Mathias
Sabrina Lacourse
- 4 Marielle Renault
Martin King
- 5 Angela King
- 6 Céline-Susie Moushoom
Kevin Kiczak
- 7 Cindy Gosselin
Salomé McKenzie
- 8 Nicole Jackson
Andrée Boulay
- 9 Lory-Eve Cloutier
Cindy Bowen
- 10 Martin Lacroix
Sandra Baril
- 11 Jamie Houle
- 13 Dominic Lacroix
- 14 Sylvain Lambert
Eliane Kistabish
- 15 Marie-Lyne Leblanc-Lalonde
- 17 Liliane Babin
Isabelle Fontaine
Allan Lalonde
- 19 Edna Mark-Stewart
Shirley Mark-Stewart Menarick
- 22 Joey Capassit-Lacroix
- 24 Christopher Wiscutie-Wapachee
Stéphanie Lauzon
- 26 Joëlle Champoux-Bouchard
Mélanie Dostie-Allaire
- 27 Normand Mailhot
- 28 Raymond Ouellet
- 29 Wabogoni Wiscutie-Wapachee
Hélène Pénosway
- 30 Tina Mapachee
Anita Kudjick



AVRIL / APRIL

- 1 Christine King
Noah-Yannick Moushoom
- 4 Jesse House
Charlotte Brazeau
- 6 Dennis Larivière
Barbara Trapper
- 7 Rémi Laforest
Hélène Graveline
Marie Larivière
- 8 Laurier Gingras
Vincent Gosselin
- 10 Jean-Jacques Lacroix
- 11 Bryan Lambert
- 12 Agnes Kistabish
- 13 Brandyn Larivière
Jean-Marc Pénosway
- 14 Kimberly Charbonneau-Larivière
- 15 Sébastien Cloutier
Daisy Iseroff
- 16 Betsy Miamscum
- 17 Pauline Cheezo
- 18 Tom Hester
- 19 Roger Lacroix
Mary Brazeau
Rose-Anne Gosselin
Mary Boudrias
- 21 Tina Houle
- 22 Kelly Pelletier-Lacroix
- 23 David King
- 25 Gina Richmond
Steve Babin
- 27 Jimmy Boudrias
Freida Boudrias
Sandra Lacroix
Maverik King Diamond
- 28 Stéphanie Richmond-Lacasse
Jacques Aubuchon
Lyne Pleyer
Jacqueline Lalonde
- 30 Oscar Kistabish



L'inuskshuk de l'amitié a trouvé sa place au-dessus de l'entrée du Centre d'amitié :
« Nous sommes ici! »
annonce-t'il.



The Inukshuk of Friendship proudly stands above the Friendship Centre's entrance:
"We are here!"
it says.

PERSONNEL

No de poste téléphonique
Telephone Extension
825-8299

Courriel
E-mail
@caavd.ca

SERVICE ADMINISTRATIF / ADMINISTRATIVE SERVICE

| | | | |
|---|---------------------------------|------|------------------|
| Directrice générale / Executive Director..... | Édith Cloutier..... | #230 | edith.cloutier |
| Directrice générale adjointe / Assistant Executive Director..... | Sharon Hunter..... | #295 | sharon.hunter |
| Directrice des opérations / Director of Operations..... | Denise Nauss..... | #246 | denise.nauss |
| Comptable / Accountant..... | Nancy Turcotte..... | #222 | nancy.turcotte |
| Technicienne comptable / Accounting Technician..... | France Poirier..... | #234 | france.poirier |
| Technicienne comptable / Accounting Technician..... | Odette Morin..... | #310 | odette.morin |
| Conseillère en technologies de l'information et des communications / Information and Communication Technology Advisor..... | Nathalie Fiset..... | #251 | nathalie.fiset |
| Secrétaire-administrative / Administrative Secretary..... | Jacinthe Ouellet..... | #228 | info |
| Conseillère en ressources humaines/Human Resources Advisor..... | Gina Richmond..... | #233 | gina.richmond |
| Superviseur de l'entretien de l'édifice / Building Maintenance Supervisor..... | Robert Breault..... | #301 | robert.breault |
| Préposés à la maintenance / Maintenance Clerks..... | Denis King / Jerry Diamond..... | #221 | |
| Organisatrice des événements spéciaux /Special Events Organiser..... | JohanneMapitche..... | #245 | johanne.mapitche |

CLINIQUE MINOWÉ

| | | | |
|--|--------------------------|------|---------------------|
| Chargée de projet / Project Manager (prise de rendez-vous/by appointment)..... | Marie-Lyse Firlotte..... | #292 | marie-lyse.firlotte |
| Intervenant social / Support Worker..... | Éric Chainé..... | #328 | eric.chaine |
| Infirmière / Nurse..... | Maude Grenier..... | #312 | maude.grenier |
| Consultante / Consultant..... | Nicole Binet..... | #236 | nicole.binet |

SERVICE DE TRANSPORT MÉDICAL / MEDICAL TRANSPORT SERVICE

| | | | |
|---|------------------------------------|------|------------------|
| Agente de liaison en santé / Health Liaison Officer..... | Louise Lacasse..... | #229 | louise.lacasse |
| Agente au transport médical / Medical Transportation Officer..... | Hélène Graveline..... | #226 | helene.graveline |
| Conducteurs / Drivers..... | Richard Larivière / Benoît Théorêt | | |

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES/ ODABI /SKILLS DEVELOPMENT

| | | | |
|--|-----------------------------|------|------------------------|
| Coordonnatrice / Coordinator..... | Joanie Collard..... | #286 | joanie.collard |
| Agente de relations humaines / Support Worker..... | Marie-Louise Nastasiak..... | #294 | marie-louise.nastasiak |
| Conseillère à l'emploi / Employment Advisor..... | Manon Tremblay..... | #327 | manon.tremblay |

DÉVELOPPEMENT SOCIAL / SOCIAL DEVELOPMENT

| | | | |
|---|-------------------------|----------|--------------------|
| Directrice / Director..... | Sharon Wylde..... | #290 | sharon.wylde |
| Conseiller aux programmes / Program Advisor..... | Stéphane Laroche..... | #257 | stephane.laroche |
| VOLET ENFANCE ET FAMILLE (PAPA) / CHILD AND FAMILY SERVICES (AHSP) | | | |
| Agente en adaptation préscolaire / Preschool Adaptation Worker..... | Annabelle Brochu..... | #241 | annabelle.brochu |
| Agente en adaptation préscolaire / Preschool Adaptation Worker..... | Stéphanie Lauzon..... | #227 | stephanie.lauzon |
| Éducatrice / Educator..... | Martine Rodrigue..... | #247 | martine.rodrigue |
| Éducatrice / Educator..... | Yvonne Lacoursière..... | #247 | yvonne.lacoursiere |
| Éducatrice / Educator (Senneterre)..... | Nathalie Prévost..... | 737-2324 | chiannou |
| Éducatrice / Educator (Senneterre)..... | Tracy Mark..... | 737-2324 | chiannou |

SERVICE D'INTERVENTION / INTERVENTION SERVICE

| | | | |
|--|-------------------------------------|------|--------------------------------|
| Agente de relations humaines /Support Worker..... | Yannick Bourbonnais-Blanchette..... | #237 | yannick.bourbonnais-blanchette |
| Agente de relations humaines / Support Worker..... | Nathalie LaRose..... | #231 | nathalie.larose |
| Travailleuse de proximité / Outreach Worker..... | Patricia Renault..... | #326 | patricia.renault |
| Travailleuse de proximité / Outreach Worker..... | Karine Carufel..... | #287 | karine.carufel |

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY DEVELOPMENT

| | | | |
|---|-----------------------------|------|------------------------|
| Directeur / Director..... | Kévin Cordeau..... | #308 | kevin.cordeau |
| Conseillère aux programmes / Program Advisor..... | Jenny Mathias Phillips..... | #243 | jenny.phillips |
| Organisatrice communautaire-Volet enfance/Community Organizer-Children Section..... | Jessica Daigle-Bourdon..... | #240 | jessica.daigle-bourdon |
| Organisatrice communautaire-Volet jeunesse/Community Organizer-Youth Section..... | Eliane Kistabish..... | #299 | eliane.kistabish |
| Organisatrice communautaire / Community Organizer..... | Mélanie Bowen..... | #255 | melanie.bowen |
| Animatrice communautaire /Community Animator..... | Vera Pien..... | #306 | vera.pien |
| Animatrice communautaire /Community Animator..... | Fanny St-Pierre..... | #306 | fanny.st-pierre |
| Agente de relations humaines- Volet jeunesse / Support Worker- Youth Section..... | Roxanne Boucher..... | #325 | roxanne.boucher |

STAFF

No de poste téléphonique
Telephone Extension
825-8299

Courriel
E-mail
@caavd.ca

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY ECONOMIC DEVELOPMENT

Directrice / Director Dominique Parent-Manseau #309 dominique.parent
Boutique #297 boutique

SERVICE D'HÉBERGEMENT / LODGING SERVICE

Responsable de l'accueil et l'hébergement / Reception and Lodging Head Clerk Hélène Jackson #221 helene.jackson
Préposées aux chambres / Room Attendants Tammy-Lynn Wabanonik / Irène Jackson
..... Kathy Diamond
Préposées à l'accueil / Reception Clerks Michael Daigle / Patrick Kenney
..... Marie-Jeanne Wabanonick #221 reception1

SERVICE ALIMENTAIRE / FOOD SERVICE

Chef cuisinier / Chef Richard Larivière #239 service.alimentaire
Cuisiniers / Cooks Edna King / Carole Savard / Steve Babin #238
Aide-cuisiniers / Assistant Cooks Patricia Michaud / Alfred Papatisse / Georgette Kudjick #238

* Les personnes remplaçantes sont inscrites en italiques / Italics indicate personnel replacements

CONSEIL D'ADMINISTRATION / BOARD OF DIRECTORS

Président / President Oscar Kistabish
Vice-présidente / Vice-President Janet Mark
Secrétaire-trésorière / Secretary-Treasurer Peggie Jérôme
Administratrice / Director Tina Mapachee
Administrateur / Director Doris St-Pierre
Représentant des employées / Employee Representative Robert Breault
Représentante des jeunes / Youth Representative Johnnie McKenzie Polson

Le Cahier est aussi disponible sur notre site Internet : www.caavd.ca
The Notebook is also available on our Web site : www.caavd.ca

Renouveler votre abonnement au Cahier du Centre :

To renew your Friendship Centre's Notebook subscription :

Aux membres individuels

Surveillez la date de renouvellement qui apparaît sur l'étiquette d'adresse de votre Cahier du Centre. Si votre date de renouvellement apparaît en surligné rouge, il est possible que vous ne receviez pas votre prochain Cahier du Centre. Contactez-nous dès que possible pour confirmer votre intérêt et continuer de le recevoir!

For individual members

Check the renewal date that appears on your address sticker of your Centre's Notebook. If your renewal date is highlighted in red, it is possible that you may not receive the next publication. Contact us as soon as possible to confirm your continued interest in receiving the Notebook!

Par courriel : nathalie.fiset@caavd.ca

By email: nathalie.fiset@caavd.ca

Par téléphone : 819 825-8299 poste 251

By phone: 819 825-8299 ext. 251

Ou par la poste : Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, Nathalie Fiset, 1272, 7^e Rue, Val-d'Or (Québec) J9P 6W6

Or by mail: Val-d'Or Native Friendship Centre, c/o Nathalie Fiset, 1272, 7th Street, Val-d'Or (Quebec) J9P 6W6

Merci à nos fidèles lecteurs!

Thank you to our faithful readers!



Le Cahier du Centre – The Centre's Notebook

Nom/Name : _____

Adresse/Address : _____

Ville/City : _____ Code postal/Postal Code : _____

Tél/Tel : _____ *Fête/Birthday : _____

* (pour la section Fête du Cahier / For the Notebook's Birthday section)

_____ 1\$/un an/one year _____ 2\$/deux ans/two years

À/To : Nathalie Fiset, Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, 1272, 7^e Rue, Val-d'Or (Qué.) J9P 6W6 -Tél. : 819 825-8299 # 251



Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or
Val-d'Or Native Friendship Centre
1272, 7e Rue, Val-d'Or (Québec) J9P 6W6
Tél. : (819) 825-6857 Fax : (819) 825-7515
Courriel : info@caavd-vdnfc.ca
Web : www.caavd.ca

Poste Publication
400-44929

X