



Le Cahier du Centre The Centre's Notebook

Vol 27. No 2 - Mai 2009 / Vol 27. No 2 - Mai 2009



photo : Paul Brindamour



Edith'Oréal : Mon coup de foudre pour l'économie sociale et solidaire!

par Édith Cloutier, directrice générale



Du 22 au 25 avril dernier, le Regroupement des Centres d'amitié autochtones du Québec (RCAAQ) a été représenté au 4^e forum international de globalisation de la solidarité au Luxembourg. La délégation était composée de Josée Goulet, directrice générale, Patricia Auclair, coordonnatrice des partenariats, Mélanie Napartuk, représentante des jeunes au conseil d'administration et moi-même, présidente du RCAAQ.

Qu'est-ce que l'économie sociale et solidaire (ÉSS)? Pourquoi les Centres d'amitié autochtones du Québec se tournent-ils vers cette forme de développement économique?

La communauté internationale définit l'économie sociale et solidaire comme suit :

« L'ÉSS est le fruit de l'organisation des citoyennes et des citoyens dans la construction de nouvelles pratiques économiques et sociales fondées sur des relations de coopération et de solidarité. Ces pratiques s'inspirent de valeurs culturelles et éthiques où les hommes et les femmes sont au cœur de toute activité économique, et non pas l'accumulation privée de la richesse... [ces pratiques] favorisent le travail collectif, l'autogestion, la justice sociale, le respect de l'environnement et la responsabilité avec les générations futures. »

L'ÉSS repose sur des valeurs qui rejoignent celles portées par les Centres d'amitié telles que le partage, l'entraide, le respect, la générosité. En fait, la décision prise par les Centres d'amitié de s'approprier les concepts de l'économie sociale et solidaire est venue de façon naturelle. Lorsque les représentants des Centres d'amitié du Québec se sont penchés sur cette forme de développement économique il y a une dizaine d'années, ils ont rapidement réalisé que les Centres d'amitié et l'économie sociale ont beaucoup en commun. On a constaté que les Centres d'amitié pratiquaient l'ÉSS depuis longtemps sans la nommer comme tel. On peut affirmer aujourd'hui que la rencontre entre l'économie sociale du Québec et le mouvement des Centres d'amitié

autochtones a été un coup de foudre indéniable.... et la passion se poursuit. Je m'explique....

- Les **actions au cœur de l'ÉSS** sont motivées par la recherche de solutions à des besoins issus de la communauté; les **actions au cœur des Centres d'amitié** reposent sur les besoins exprimés par les Autochtones de la ville.
- L'ÉSS visent l'**offre de biens et services** en réponse à ces besoins exprimés tout en favorisant la **création d'emplois valorisant, de qualité et socialement utiles et un partage équitable et solidaire de la richesse** collective créée par les activités économiques; les Centres d'amitié offrent une gamme de services visant le **mieux-être des femmes, des hommes, des enfants, des jeunes et des aînés** – sont les principaux employeurs pour les Autochtones de la ville – initient des **projets d'entreprises collectives**, tel que des boutiques d'art et d'artisanat, qui contribuent à l'autonomie financière des Centres et ouvrent les possibilités de développer de nouveaux services qui autrement ne pourraient être offerts.
- Les initiatives d'économie sociale sont construites de façon **participative et démocratique** avec les membres de la communauté; les mandats et orientations des Centres d'amitié sont donnés par leurs membres en **assemblée générale annuelle et le conseil d'administration** est élu démocratiquement et est représentatif de sa communauté.

La participation de la délégation du RCAAQ au 4^e forum international de globalisation de la solidarité au Luxembourg aura permis de s'approprier davantage les concepts de l'ÉSS, de consolider et d'élargir son réseau de partenaires, et de faire connaître le modèle autochtone « en construction » d'ÉSS au Québec que sont les Centres d'amitié autochtones. En fait, notre participation nous aura permis de confirmer que le mouvement des Centres d'amitié est sur la bonne voie en misant sur l'économie sociale comme moyen de poursuivre sa mission. Au Québec, les initiatives d'économie sociale sont peu nombreuses en milieu autochtone....pour le moment. Or, les Centres d'amitié ont pris l'engagement de porter le drapeau de l'économie sociale et de promouvoir cette forme de développement auprès de leurs pairs. Parce que nous sommes convaincus que l'économie sociale et solidaire est une réponse qui favorisera le mieux-être de nos communautés!

Note : Pour en connaître davantage sur l'économie sociale et solidaire, visitez le site web du Chantier de l'économie sociale du Québec à www.chantier.qc.ca.

Table des matières

Édith'Oréal - p. 2
 Culture - p. 4
 35e AGA - p. 5
 JNA - p.6
 Marche - p. 8
 Social- p. 10
 Communautaire - p. 16
 Économique - p.26
 Divers - p.32
 Liste du personnel - p.34

Edith'Oréal: Love-at-first-sight for social and solidarity economy!

by Édith Cloutier, Executive Director



Josée Goulet & Édith Cloutier

From April 22 to 25, the Regroupement des Centres d'amitié autochtones du Québec (RCAAQ) was represented at the 4th International Forum "Globalization of Solidarity" held in Luxembourg. The delegation included Josée Goulet, Executive-Director, Patricia Auclair, Partnership Coordinator, Mélanie Napartuk, Youth Committee Representative for the Board of Directors and myself, as president for the RCAAQ.

What is social and solidarity economy (SSE)? Why should the Native Friendship Centres of Quebec turn toward this form of economic development?

The international community defines social and solidarity economy as follows:

"SSE is the result of citizens organizing new economic and social practices based on cooperation and solidarity relations. These practices are inspired by cultural and ethical values where men and women are at the heart of all economic activities, not the private accumulation of wealth...[these practices] encourage collective work, self-management, social justice, respect of the environment and responsibility towards the future generations."

The social and solidarity-based economy lies on values that are similar to those carried by the Friendship Centres: sharing, mutual aid, respect and generosity. The decision for the Friendship Centres to embrace the social and solidarity economy concepts all came naturally. When the Friendship Centres of Quebec representatives looked into this form of economic development, some 10 years back, they rapidly realized that the Friendship Centres and social economy had many things in common. They also realized that the Friendship Centres had been practicing SSE's principles for a long time, without having a real name for it. Today, we can say that the meeting between the Quebec social economy and the Friendship Centres' movement was love-at-first-sight...and the passion still burns. Let me explain...

- The **actions that are at the heart of SSE** are motivated by the search for solutions of the needs that are born from the collectivity; the **actions at the heart of Friendship Centres** are

based on the needs expressed by the urban Aboriginals.

- SSE aims to **offer goods and services answering** to these needs and at the same time encourage **the creation of valorizing, quality and socially useful employment as well as the fair distribution of the collective wealth** generated by economic activities; The Friendship Centres offer an array of services that are directed toward **improving the lifestyles of women, men, children, youths and elders** – Friendship Centres are the **main employers** for urban-bound Aboriginals – initiate **collective enterprises projects**, such as arts and crafts boutiques, who contribute financially to the Friendship Centre's financial autonomy and that create possibilities of developing new services that otherwise couldn't be offered.
- Social economy initiatives are conceived in **participative and democratic** ways with members of the community; Friendship Centres' mandates and orientations are given to them by their members participating in their **annual general assemblies and their board of directors** are elected democratically and are representative of their communities.

The participation of the RCAAQ's delegation to the 4th International Forum "Globalization of Solidarity" in Luxembourg will have permitted us to appropriate ourselves even more the SSE concepts, to consolidate and broaden our network of partners and to present to the participants that were present our "work-in-progress", be it our Aboriginal SSE model : the Native Friendship Centres. In fact, our participation will have confirmed that the Friendship Centre movement is on the right track by implementing social economy as way to further its mission. In Quebec, social economy initiatives are rare in the aboriginal world...for the moment. Thus, the Friendship Centres have committed themselves to carry the social economy flag and to promote this form of development among its peers. Because we are convinced that social and solidarity economy is an answer that will benefit the well-being of our communities.

Note : To learn more on social and solidarity economy, visite the Chantier de l'économie sociale du Québec's website at: www.chantier.qc.ca.

Contents

- Édith'Oréal - p.3
- Cultural - p. 4
- 35th AGA - p. 5
- NAD - p. 7
- Walk- p. 9
- Social- p. 11
- Community - p. 17
- Economic - p. 26
- Miscellaneous - p. 32
- Staff - p. 34



Le vent de la culture - Culture's Winds

Par / By : Roger Wylde, organisateur communautaire - volet culturel
Community Organizer - Cultural Section

Eh oui, la fonte des neiges s'achève. Minokamig est déjà là, à nos portes. La migration est commencée depuis un bon moment. Les mondes animal et végétal se réveillent. On entend même Wigwass, le bouleau, s'étirer après un long sommeil. Et Papitchi, le merle, qui manifeste sa joie par un chant qui me rappelle tant de souvenirs. En effet, c'est toujours ce même chant que j'entends et qu'il a sûrement transmis à ses héritiers... j'aimerais bien en faire autant.

Sibi suit son cours et longe les rives, les arbres, saute par-dessus les pierres, et chante à son tour. Je lui demande de porter mon canot vers le lieu des anciens afin que j'attende Nibin, l'Été. Il y a les jeunes de Amik qui nagent près de leur demeure. Leurs petites queues plates frappent la surface de l'eau signifiant qu'ils ont bien appris leur leçon de mise en garde...ils sont plutôt mignons.

J'aperçois très haut dans le ciel une pointe de flèche se diriger vers Kiwedinnok, c'est Nika et son clan de toujours qui arrivent et passent par milliers.

Wâkwi se prépare pour la soirée et change d'apparence avec un habit orangé et rouge. C'est éclatant...c'est magnifique.

Enfin, Nodine, le vent, me lave le visage et me souffle des mots d'accueil à l'oreille, disant « Bienvenue chez toi...mon vieil ami ».

L'activité des nomades à la pré-été

Au cours de cette période, les nomades Anishinabek changeaient d'endroit. Ils troquaient leurs raquettes et toboggan pour le canot afin de se déplacer. Le cycle habituel de mobilisation de l'environnement est en branle.

Les courants d'eau sont très forts et il faut être très prudent dans les déplacements même si les Anishinabek connaissent bien tous les points d'eau. Il reste un dernier moment pour chasser le castor et autres petits gibiers et ce avant la pause de l'été qui amène d'autres occupations.

Arrivés sur les lieux du campement pour passer l'été, ils entreprennent le réaménagement de leur site, construisent de nouvelles demeures ou réparent les habitations, les raquettes, les toboggans et les canots.

Just a few patches of snow left and Minokamig is just around the corner. Bird migration has already begun. Animals and plants are awakening. Wigwass, the birch tree, can be heard stretching its limbs after a long nap. Papitchi, the robin, joyfully sings a song that awakens so many memories within me. Indeed, it's always the same song that I hear and that he has surely transmitted to his heirs.... I wish I could do the same!

Sibi follows its course and runs alongside the shore, the trees, jumps over rocks and also sings her song.

I ask her to carry my canoe to the place of the Elders so I can wait for Nibin... summer. A few young Amiks are swimming near their home. The little flat tails hit the water's surface, signalling that they have learned their warning lesson... they're kind of cute.

High in the sky I see the head of an arrow heading for Kiwedinnok, and it's Nika and her ever returning clan that are arriving and flying by the thousands.

Wâkwi is preparing for the evening and changes his appearance for a yellow and red attire. It's dazzling... it's magnificent.

Lastly, Nodine, the wind, covers my face and whispers welcoming words to my ear:

"Welcome home... old friend".

Nomadic people's pre-summer activities

During this period, the nomadic Anishinabek moved to another area. For travelling, they replaced their snow shoes and toboggans by canoes. At that time of the year, when the usual natural cycle is in motion, the water currents are very strong and require extreme carefulness, even though the Anishinabek knew all the rivers very well.

This was the last opportunity to hunt beaver and other small game, just before the summer break that brought its many other occupations.

Once they had reached the summer campsite, they prepared the site, built new shelters and repaired the old ones, mended their snow shoes, toboggans and canoes.



photo : Paul Brindamour

35^E ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

INVITATION

Aux membres et utilisateurs du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or

Ne manquez pas la 35^e assemblée générale annuelle du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, au 1272, 7^e Rue,

le lundi 1^{er} juin 2009 à 18h00.

Un souper communautaire servi à 17h00 précédera l'assemblée.

Les membres recevront un avis de convocation par la poste.

Bienvenue à toutes et à tous!



35TH ANNUAL GENERAL ASSEMBLY

INVITATION

To the members and service users of the Val-d'Or Native Friendship Centre.

Don't miss the Val-d'Or Native Friendship Centre's 35th Annual General Assembly, 1272, 7th Street,

on **Monday evening, June 1st, 2009, at 6:00 p.m.**

A community supper will be served before the assembly at 5:00 p.m.

Members will receive their invitation by mail.

Everyone is welcome!

Nouveau certificat sécurisé de statut d'Indien

Au printemps 2009, Affaires indiennes et du Nord Canada (AINC) commencera à délivrer un nouveau certificat sécurisé de statut d'Indien. Votre certificat actuel restera valide jusqu'à la date de son renouvellement.

Pour plus d'informations, visitez le site Web :

www.ainc-inac.gc.ca ou

téléphonez au 1 800 622-6232.

New Secure Certificate of Indian Status

Starting in spring 2009, Indian and Northern Affairs Canada (INAC) will begin issuing a new Secure Certificate of Indian Status (SCIS). Your current Status card will continue to be valid until it reaches its renewal date.

For further information, please visit the website at :

www.ainc-inac.gc.ca or

call toll free 1 800 622-6232.



Journée nationale des Autochtones



Toute la population est invitée à baigner dans la culture traditionnelle autochtone :

Vendredi 19 juin :

18h30 : Gala reconnaissance Mëmëgwashi sous le chapiteau

Samedi 20 juin :

Cérémonie du lever du soleil

11h00 à 13h00 :

• Brunch pour le grand public avec animation musicale (5\$ adultes et 3\$ enfants)

13h00 à 16h30 :

- Cérémonie traditionnelle d'ouverture
- Pièce de théâtre « Indian Time » avec Roger Wylde et Doris St-Pierre
- Exposition Kamamadjisek (Exposition portant sur l'histoire des Anishnabek)
- Cuisson de viandes sauvages sur feu de bois - animation
- Dégustation de mets traditionnels
- Danses et tambours traditionnels
- Contes et légendes autochtones
- Maquillage et jeu gonflable pour les enfants

Rendez-vous pour toute la famille dans le stationnement du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or.

Les activités sont gratuites! Le brunch est offert au coût minime de 5\$ pour les adultes et 3\$ pour les enfants.

Rappel aux lauréates et graduées Mëmëgwashi

Les étudiantEs inscrits au Gala Mëmëgwashi doivent se présenter à l'entrée du chapiteau le

vendredi 19 juin dès 18h00 pour confirmer leur présence.

Pour information, contactez Nadia Lagueux au 819 825-8299 poste 290 ou par courriel à nadia.lagueux@caavd-vdnfc.ca.



photos : Paul Brindamour

National Aboriginal Day



The entire population is invited to immerse themselves in aboriginal culture :

Friday, June 19 :

6:30 p.m. : Mëmëgwashi Recognition under the big tent

Saturday, June 20 :

Sunrise ceremony

11 a.m. to 1 p.m. :

- Brunch for the general public with musical animation (Adults 5\$, children 3\$)

1:30 to 4:30 p.m.:

- Traditional opening ceremony
- « Indian Time » theatre play with Roger Wylde and Doris St-Pierre
- Kamadjisak Exposition (Exposition on the Anishnabek history)
 - Wild game cooking on wood fire, with animation
 - Traditional meats tasting
 - Dances and traditional drums
- Aboriginal stories and legends
- Make-up and inflatable games for children



This is a rendezvous for the whole family in the Val-d'Or Native Friendship Centre's parking area.

Activities are free! The brunch is 5\$ for adults, 3\$ for children.

Reminder for the laureates and graduates for the Mëmëgwashi Gala

Students registered to the Mëmëgwashi Gala must present themselves at the entry of the big tent

Friday, July 19, at 6:00 p.m. to confirm their presence.

For information, contact Nadia Lagueux, 819-825-8299 # 290 or by email at nadia.lagueux@caavd-vdnfc.ca.



photos : Paul Brindamour



UNE DÉCLARATION D'AMITIÉ QUI S'ÉTEND SUR PRÈS D'UN DEMI KILOMÈTRE DANS LES RUES DE VAL-D'OR

Le vendredi 20 mars dernier, la Marche Gabriel-Commanda rassemblait plus de 1300 personnes dans les rues de Val-d'Or dans un grand geste de solidarité entre les peuples, en réponse à l'invitation du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or. Cette Marche maintenant inscrite à l'agenda des Abitibiens et des Premières Nations, marquait le point culminant d'une 9^e Semaine de sensibilisation à l'élimination de la discrimination raciale bien remplie.

Avec cette campagne récurrente alliant des initiatives novatrices, Val-d'Or continue d'être une référence au plan national en matière de sensibilisation à la discrimination raciale. Cette

année, le message d'amitié entre les peuples était porté fièrement par deux jeunes amies, une Crie, Mélissa Ratté et une Québécoise, Daphnée Montambault. Ces jeunes filles ont su illustrer la richesse qu'apporte le mélange des cultures et leur message a capté l'attention du public et des médias.

Le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or est extrêmement fier de la réponse de la population à ce grand rendez-vous annuel de solidarité qu'est la Marche Gabriel-Commanda, et de toutes les collaborations qui en ont fait un immense succès. À chacun, un grand Meegwetc et à l'an prochain!



photos : Paul Brindamour

CLOSE TO HALF OF A KILOMETRE-LONG DECLARATION OF FRIENDSHIP IN THE STREETS OF VAL-D'OR

Last Friday March 20, the Gabriel-Commanda Walk gathered some 1,300 people in the streets of Val-d'Or, in a wide display of solidarity between peoples, thus responding to the Val-d'Or Native Friendship Centre's invitation. This Walk, which is now a regular item on the agenda of Abitibiens and First Nations people, was the high point of a well-filled 9th Awareness Week on the Elimination of Racial Discrimination.

With this recurring campaign filled with innovative initiatives, Val-d'Or remains a reference at the national level for racial discrimination awareness. This year, the message of friendship between peoples

was proudly carried by two young friends, a young Cree, Mélissa Ratté, and a young Québécoise, Daphnée Montambault. These young ladies are a perfect illustration of the wealth that cultural diversity can bring and their message captured the attention of both the public and the medias.

The Val-d'Or Native Friendship Centre is extremely proud of the population's response to this grand annual rendezvous of the Gabriel-Commanda Walk and of all the collaborations that have made this event a great success. To each and everyone, a big "Meegwetc" and see you all next year!



photos : Paul Brindamour



Une de nos fiertés

Par Stéphanie Lauzon et Annabelle Brochu, responsables du groupe de pères

Depuis le mois de décembre 2008, un groupe de pères des enfants fréquentant le Programme d'aide préscolaire aux Autochtones se rencontre aux deux semaines pour échanger entre eux et vivre toutes sortes d'activités avec leurs enfants et ce, seuls, PAS DE MAMAN à l'horizon....

Nous sommes donc très fiers de vous présenter en images quelques-uns de nos meilleurs moments.

Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations.

Stéphanie et Annabelle
819-825-8299 poste 227 (Stéphanie) ou 241 (Annabelle)



Visite au Refuge Pageau - Normand Pénosway et Cassandra

Toute la gang avec des joueurs des Foreurs pour une partie amicale!



Au cours du mois d'avril, au groupe PAPA 0 à 2 ans, nos petits chefs en herbe ont concocté de délicieuses crêpes. Si nous ne pouvons aller à la cabane à sucre, elle viendra à nous! Merci aux parents participants aux activités de prendre un temps de qualité avec leurs petits amours.

A source of pride

By Stéphanie Lauzon & Annabelle Brochu, Fathers' group animators

Since December 2008, a group of fathers of children attending the Aboriginal Headstart Program meets every two weeks to discuss between them and experience a variety of activities with their kids, with no MOMMIES around...

So we are very proud to present a few of our picture-perfect moments:

If you're interested, don't hesitate to contact us for further information.

Stéphanie and Annabelle
819-825-8299 ext. 227 (Stéphanie) or 241 (Annabelle)



Visit to the Refuge Pageau animal shelter.
- A few of our dads with their children.



All the gang with the Foreurs' players for a friendly game!



During the month of April, in the AHSP 0-2 years old group, our little aspiring chefs made delicious pancakes. When you can't go to the sugar camp, the sugar camp comes to you! Thank you to all the participating parents who took the time to spend quality time with their little ones for this activity.



TheW.I.I.



C'est l'arrivée du printemps et bientôt de l'été...

Par Stéphanie Lauzon, éducatrice spécialisée et

Annabelle Brochu, agente en adaptation préscolaire

Quoi de mieux que le début de la saison chaude pour profiter du plein air avec vos tout-petits. Les parcs sont dégagés et prêts à vous accueillir. Les rues n'ont plus de neige, et quoi de mieux qu'une bonne randonnée en carrosse.



L'activité motrice est à la base du développement de votre enfant. Avant de pouvoir écrire ou de lire, ils doivent être capables de se situer dans l'espace.

Voici quelques petites activités stimulantes et agréables à effectuer avec vos enfants. Elles sont peu coûteuses mais combien payantes pour vos tout-petits et les plus grands!

0 à 12 mois :

- On joue dans le sable (avec pelle, bol, ustensiles, verres, auto, etc.).
- On fait des bulles et on les regarde partir au loin.
- On se couche et on roule dans l'herbe.
- On observe l'environnement : les sons environnants (train, auto etc..), les odeurs (fleurs, herbe coupée, etc.) et les stimulations visuelles : (couleurs, formes, gens etc.).



...laissez aller votre imagination!!!!!!!!!!!!

2 à 5 ans :

- On fait des bulles (Dollorama) et on court pour les attraper.
- On fait l'avion.
- On joue au ballon (on attrape, on lance, on donne des coups de pieds).
- On saute à la corde à danser.



... et le tout, en riant et en s'amusant!!!!
Profitez bien de votre été !!!!

Au plaisir de vous revoir en septembre!!!



It's springtime and summer will soon follow...

Par Stéphanie Lauzon, Special Educator et
Annabelle Brochu, Preschool Adaptation Worker



What's better than the beginning of the warm season to take advantage of the outdoors with your little ones. The neighbourhood parks are there for you. Streets are snow-free and perfect for stroller walks!

An activity encouraging motor skills is the basis of your child's development. Before learning to read or write, children must be able to situate themselves in space.

Here are a few stimulation activities that are fun to do with your children. They are not expensive but are very rewarding for your little ones, and even for the older ones!

0 to 12 months:

- Playing in the sand (with a shovel, bowl, utensils, glasses, small cars, etc.)
- Making bubbles and looking at them going far, far away.
- Laying down in the grass and then rolling, rolling, rolling...



- Observation of the environment: surrounding noises (train, car, etc.), odours (flowers, fresh-cut grass, etc.), visual stimuli (colors, forms, people, etc.).

...let your imagination go free!!!!!!!!!!!!!!

2 to 5 year-olds:

- Make bubbles (Dollar store) and run after them to try and catch them.



- Pretend to be a plane.
- Play ball (catch, throw, kick).
- Jump rope.

... all this, while laughing and having fun!!! Have a nice summer!!!!!!

See you all in September!!!



Les étapes du processus de guérison

Healing Process Steps

Par / By : Mira Fréchette, agente de relations humaines / Support Worker

Dans les éditions précédentes du Cahier du Centre, nous avons présenté les différentes étapes du processus de guérison. Nous avons vu les étapes initiales du processus de guérison, qui sont la décision de guérir, l'étape d'urgence, le souvenir et croire que c'est arrivé.

Nous entamons maintenant les étapes de la phase de travail. Une fois que nous faisons face à la réalité et que la décision de guérir est prise, il est important de comprendre ce qui est arrivé et d'écouter notre voix intérieure. Voici ces différentes étapes du travail de guérison :

6- Briser le silence

La plupart des survivants adultes des pensionnats indiens ont gardé secrets les abus de leur enfance. Dire à une autre personne ce qui vous est arrivé est une puissante force de guérison qui peut vous aider à vous débarrasser de la honte d'être une victime.

7- Comprendre que ce n'était pas de votre faute

Habituellement, les enfants croient tous que les abus sont de leur faute. Les survivants adultes doivent remettre le blâme à sa place, soit directement sur les épaules de l'abuseur.

8- Prendre contact avec l'enfant intérieur

Plusieurs enfants sont déconnectés de leur propre vulnérabilité. Prendre contact avec l'enfant en vous peut vous aider à ressentir de la compassion envers vous-même, plus de colère envers votre agresseur et une plus grande intimité avec les autres.

9- Se faire confiance

Le meilleur mode d'emploi à suivre pour la guérison est d'écouter sa voix intérieure. Apprendre à faire confiance à ses propres perceptions, émotions et intuitions devient fondamental pour agir dans le monde extérieur.

Dans la prochaine édition du Cahier, nous verrons les définitions des étapes suivantes : pleurer et faire son deuil, la colère, la base de la guérison, la révélation et les confrontations.

Source : Fondation autochtone de guérison, 2007

In the previous Centre's Notebook editions, we introduced to you the different phases of the healing process. We have been over the first steps, that are: the decision to heal, the urgency phase, remembering and believing that it really happened.

We are now undertaking the "work" phases. Once we have faced reality and have decided to heal, it is important to understand what happened and to listen to our inner voice. Here are the different steps for the healing work phase:

6-Breaking the silence

Most adult survivors kept the abuse suffered in childhood as a secret. Telling another person about what happened to you is a powerful healing force that can help you get rid of the shame of being a victim.

7-Understanding that it wasn't your fault

All children usually believe that abuse is their fault. Adult survivors must place the blame where it belongs – directly on the shoulders of the abusers.

8- Making contact with the child within

Many survivors have lost touch with their own vulnerability. Getting in touch with your inner child can help you feel compassion for yourself, more anger at your abuser, and a greater intimacy with others.

9-Trusting yourself

The best guide for healing is your own inner voice. Learning to trust your own perceptions, feelings and intuitions becomes a basis for action in the world outside.

In the next Notebook, we will see the definitions of the following phases: crying and mourning, anger; basis of healing, disclosure and confrontation.

Source: Aboriginal Healing Foundation, 2007

La prévention du VIH/Sida, l'affaire de tous

HIV/Aids Prevention is Everyone's Business

Par / By : Stéphane Laroche, conseiller aux programmes / Program Advisor

À l'instar de plusieurs autres organismes du milieu, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or consacre beaucoup d'efforts à prévenir les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS), comme le VIH/Sida et les hépatites.

Animation d'activités de sensibilisation aux saines habitudes sexuelles, aménagement d'une section de bibliothèque sur la santé sexuelle au local des jeunes, participation aux cliniques Pikatemps et distribution de condoms figurent parmi les mesures de prévention mises de l'avant par le Centre d'amitié autochtone.

L'intensification des actions de prévention constitue une grande préoccupation non seulement pour le Centre d'amitié, mais pour tous les organismes de santé et de services sociaux de la région. La Direction de la santé publique a d'ailleurs mis en circulation 100 000 condoms en Abitibi-Témiscamingue au cours de la dernière année via différents organismes.

Quelque 107 360 seringues ont également été distribuées dans la région en 2008-2009 par l'intermédiaire des Centres de santé, des travailleurs de rue et d'organismes comme La Piaule de Val-d'Or. De ce nombre, 74 160 seringues ont été distribuées à Val-d'Or seulement.

Les préjugés, encore trop présents dans la région, constituent toutefois un obstacle majeur à la prévention du VIH/Sida et des autres formes d'ITSS. Ces préjugés, combinés aux effets secondaires des traitements médicaux, nuisent à la qualité de vie des personnes vivant avec une telle infection.

D'où la nécessité, tant pour les organismes que pour les individus, de continuer à lutter sans relâche pour abattre toute forme de préjugé et de discrimination, pour s'assurer que les gens connaissent les tests de dépistage et pour promouvoir les comportements sains.

Like several other organizations in the area, the Val-d'Or Native Friendship Centre is dedicating many efforts to prevent sexually transmitted and blood-borne infections like HIV/AIDS and hepatitis.

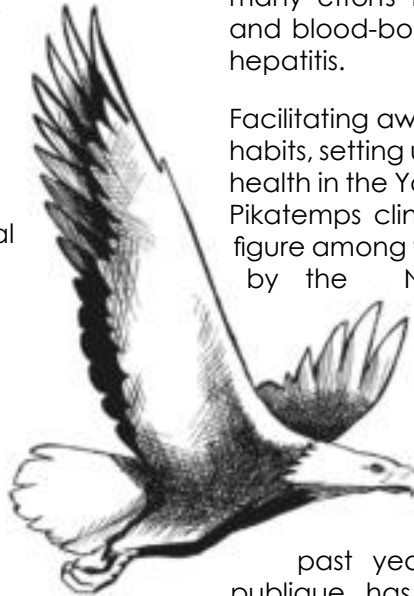
Facilitating awareness activities for healthy sex habits, setting up a document centre on sexual health in the Youth Centre, participation to the Pikatemps clinics and handing out condoms figure among the prevention initiatives offered by the Native Friendship Centre.

Intensifying awareness prevention actions is an important concern not only for the Friendship Centre but also for all the health and social services organizations of the region. In the past year, the Direction de la santé publique has distributed 100,000 condoms in Abitibi-Témiscamingue, through several organizations.

Some 107,370 syringes have also been distributed in the region in 2008-2009, through the health centres, street workers and organizations such as La Piaule de Val-d'Or. Of this number, 74, 160 syringes were distributed on the Val-d'Or territory.

Prejudices, still too prevailing in the region, constitute however a major barrier for HIV/Aids and other STI's prevention. These prejudices, combined with the after effects of medical treatments, affect the quality of life of people having to deal with such infections.

That is why it is necessary for organizations and individuals to continuously battle again any form of prejudice and discrimination, to ensure that people get to know about screening tests and promote healthy and safe behaviours.



Numéros de téléphone utiles	Useful phone numbers:
Agence de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue	819-764-3264
Centre des R.O.S.É.S. de l'Abitibi-Témiscamingue	800-783-9002
Pikatemps de Val-d'Or	819-825-7755



« Laisse-moi t'entendre hurler comme un loup! » - Club Mohiganech

Par : Marc Hunter, Organisateur communautaire - volet enfance

Le Club Mohiganech, un programme qui rencontre et qui dépasse mes attentes! Depuis quatre mois que j'y œuvre, j'ai appris à connaître les objectifs du programme Mohiganech, et il y a encore beaucoup à apprendre. Les progrès individuels réalisés par chaque enfant alimentent l'être humain que je suis. En tant que tuteurs, nous offrons une approche pour que les enfants puissent terminer leurs devoirs, nous répondons aux besoins de chaque enfant et nous travaillons à identifier leurs faiblesses en leur apprenant à les reconnaître, ainsi qu'à reconnaître les forces qu'ils possèdent déjà. Il est ardu pour les jeunes à tous les jours de vouloir terminer leurs devoirs, mais avec la motivation enthousiaste de leurs mentors et de leurs pairs, la réussite est assurée.

Plusieurs de ces succès incluent d'avoir pu compléter un devoir sur une des religions du monde, ou encore d'avoir rédigé un texte sur le nouveau président élu des États-Unis. Expliquer aux enfants que dans mon temps, il fallait se rendre à la bibliothèque locale et passer de nombreuses heures à feuilleter la volumineuse encyclopédie Britannica, quand, de nos jours, nous avons le luxe de l'Internet et de Wikipedia. Un seul clic de la souris permet de répondre à une question : la recherche rendue facile. Lorsque vous avez ces enfants qui vous reviennent avec des résultats de recherche pour tel ou tel devoir, c'est vraiment gratifiant; la fierté a un visage, un visage qui peut être celui de chacun de ces enfants qui viennent au programme d'aide aux devoirs Mohiganech. C'est leur présence et leur ardeur au travail qui est la base du club d'aide aux devoirs.



assurées. La confiance en soi et l'estime de soi sont la clé de leur réussite. C'est pourquoi, à chaque jour, je demande à mes « petits loups » de me faire entendre leur cri et tous, avec enthousiasme, me répondent

AAHHOOOOOOUUUUU!!!! »

Voici quelques-unes de nos activités

5 janvier:

Visite au **musée minéralogique** de Malartic (Journée PE)

27 janvier:

Nuit du Taco indien avec les parents des enfants

18 février:

Rendez-vous RAP, conférence sur l'intimidation par Richard Gagné

9 mars:

Atelier de **sculpture et patinage** au Centre Air Creebec (Journée PE)

27 mars:

Exposition sur l'art Inuit au Centre culturel de Val-d'Or (atelier de portrait)

14 avril:

Confection d'un **panier de pâques et chasse au trésor** de Pâques, au Centre Air Creebec.

A chaque jour depuis mon début ici, j'ai toujours tenté d'associer notre programme au mode de vie des loups qui vivent en liberté; nous avons même nommé notre local « la tanière des loups ». Comme les humains, les loups sont loyaux non seulement envers leur femelle mais aussi les uns envers les autres; ils s'entraident. C'est pourquoi nous amenons les jeunes qui ont déjà terminé leurs devoirs à aider ceux qui ont peut-être un peu de problèmes avec les mathématiques, la lecture ou l'écriture. Les enfants développent ainsi un sens des responsabilités, la confiance en soi et la confiance en leurs pairs, et cela se passe très bien pour notre groupe.

Je pourrais en dire long encore au sujet de notre programme Mohiganech, mais une chose est sûre : avec de l'espoir, de l'ouverture et de la volonté, ce programme continuera à exceller. Aider nos enfants autochtones dans leurs études, en tissant des liens avec les parents, les éducateurs, les tuteurs et naturellement, les enfants, ce sont de bonnes notes sont

DATES IMPORTANTES À RETENIR

La période d'inscription pour le camp de jour Mohiganech est du 25 mai au 5 juin 2009.

Le début du camp de jour est le 30 juin 2009.

La période d'inscription pour la session d'automne du programme d'aide aux devoirs Mohiganech est du 25 août au 8 septembre 2009.

Le programme débute le 15 septembre 2009.

'Let Me Hear You Howl Like A Wolf' - Mohiganech Club

By : Marc Hunter, Community Organizer - Children Section

A program that has met and went beyond all my expectations. Over the past four months I have learned a great deal about what the Mohiganech program is all about, and there is still more to be learned. The success of each child's individual progress has been food for the soul. As tutors we offer a unique approach to getting homework done, we cater to each child's individual needs and focus on what their weaknesses are by making them recognize and acknowledge strengths that they already possess. It is an everyday struggle for any young person to want to get their homework completed, but through enthusiastic motivation from mentors and encouragement from their peers, success is inevitable.

Some of those successes include completing an assignment on one of the world's religions, or a report on the newly elected president of the United States. Explaining to the kids that back in my days of high school, reports were hours spent at the local library, thumbing through the Encyclopaedia Britannica. Today we have the luxury of the internet, and Wikipedia, what is commonly known as the information highway. At the click of a button all your answers to a simple question are answered. Research made easy. However my point is when you have these kids come back to you with the results of such an assignment, that is truly rewarding, pride in essence has a face, a face that is each and every one of those kids who come to the Mohiganech homework support program. It



is their attendance and hard work that supports the homework club.

With every session since I've started, I have always tried to associate our program to how wolves live in the wild (we've even called our room "the wolves den"). Like humans, wolves are very loyal not just toward their mate but to one another, they take care of each other. Which is why we try to get kids who have already done their work to help those who are struggling in either math, reading or writing skills. It teaches the kids responsibility, builds confidence and trust amongst their peers, and that has worked out quite well for us.

There's a lot to be said of the Mohiganech program, but one thing is certain, with Hope, Openness & Willingness, that is H.O.W. this program will continue to strive and help our Aboriginal children excel in schools, by creating

alliances with parents, educators, tutors and the child, good grades are sure to follow. Self-confidence and self-worth is the key to all their successes. That is why at every session when the moment is right, I'll ask my fellow wolves "Let me hear you howl like a wolf" and they'll enthusiastically answer "AAHHOOOOOUU!!!"

Here's a timeline of things we've done

- Jan. 5th : We went to visit the **mining museum** in Malartic (PED day)
- Jan. 27th : **Indian Taco night** with the kid's parents
- Feb. 18th : **RAP project presentation** by Richard Gagne on 'Bullying'
- Mar. 9th : **PED day**, clay sculpting & skating at Air Creebec Centre
- Mar. 27th : **"Inuit Art Exhibit"** at the Val-d'Or cultural centre, arts (portrait making)
- Apr. 14th : Easter basket making & Easter hunt at Air Creebec Centre

IMPORTANT DATES TO REMEMBER

Registration for the Mohiganech Summer Camp are from May 25th-June 5th, 2009.
Start date for the summer Day camp is set for June 30th, 2009.

Registration date for the fall session of the Mohiganech homework support program are from August 25th-September 8th, 2009.
Program starts on September 15th, 2009.



croître/grandir *** NITAHIGAN *** To rise / to grow

Par / By : Eliane Kistabish

organisatrice communautaire - volet sport et loisir / Community organizer - Sports and leisure Section

Nitahigan est un programme qui vise la prévention du diabète de type II chez les adolescents de 12 à 15 ans. Notre but est de les initier à de saines habitudes de vie par nos ateliers de cuisine et par la pratique d'activités physiques. Maintenir ce beau projet est au cœur de nos préoccupations et nous mettons tout en œuvre pour conserver nos activités, même si le budget Nitahigan n'est pas renouvelé cette année.

Cuisine en Folie

Un jeudi par mois, nous offrons des cours de cuisine où les repas santé sont de rigueur. D'un atelier à l'autre, les découvertes sont au menu : fruits et légumes exotiques, mets nouveaux ou mets de d'autres pays. Un mardi par mois nous initions la relève de Nitahigan, soit les 6 à 11 ans.



Mardis en action

Venez vous amuser en gang aux mardis en action! Que ce soit grâce au hockey cosom, au soccer, au volley-ball, au ballon chasseur ou autre jeu, le plaisir est de la partie! Ces activités ont lieu tous les mardis du mois au gymnase du Centre Jeunesse : 700, boulevard Forest, de 18h30 à 20h00. Les plus jeunes, soit les 6 à 11 ans, sont aussi les bienvenues!

Faites-nous vos suggestions de jeux !

Semaine de relâche

Les 4 et 5 mars derniers nous avons fait un « bed-in » au Chalet Shabogamak à Senneterre. Les ados ont participé activement à la préparation des repas et ont tenu de petites olympiades sportives.

Ski alpin

En complétant un questionnaire sur les sports d'origine autochtone, les jeunes avaient la chance de participer à un concours lancé au CPJAMU. Deux personnes se sont méritées une journée au Mont-Vidéo le 21 mars dernier.

Nitahigan is a type 2 diabetes awareness program for teenagers aged 12 to 15. Our goal is to introduce them to healthy lifestyles through cooking workshops and physical activity. We really have it at heart to maintain this great project and we do everything possible to keep offering our activities, even if Nitahigan's funding is not being renewed this year.

Kitchen Follies

One Thursday per month, we offer cooking classes where healthy meals are a must. From one workshop to the next, discovery is on the menu: exotic fruits and vegetables, new dishes or specialties from other countries. One Tuesday per month, we receive the future Nitahigan-goers, i.e. the kids between 6 and 11 years old.

Tuesdays-in-Action!

Come as a group and have fun for Tuesdays-in-Action! Hockey cosom, soccer, volleyball, dodge ball and other games: name it, we'll play it! Activities are held every Tuesday at the Centre Jeunesse's gymnasium, 700, Forest Boulevard, from 6:30 to 8:00 p.m. Kids aged between 6 and 11 are also welcome! Don't hesitate to send us your suggestions for games!



Break Week

Last March 4 and 5, we had a "bed-in" at the Chalet Shabogamak in Senneterre. Our teenagers participated

actively to the preparation of meals and held mini-Olympics!

Mountain Skiing

By filling out a questionnaire on what sports were invented by Aboriginals, our young people had the opportunity to participate in a contest organized by the UMAC. Two people won a free day of skiing at the Mont-Vidéo, last March 21.

Site jeunesse

Un groupe de jeunes est à mettre la touche finale à une section « jeunesse » du site Internet du Centre d'amitié. Ce site comporte un forum de discussion et sera un lieu de parole et d'expression à l'image des jeunes et de leurs préoccupations!



Youth Website

A group of young people is putting the finishing touch to a youth section for the Val-d'Or Native Friendship Centre's website. This site includes a discussion forum and will be a place of expression, reflecting today's youths and their concerns!

portage** KABADU*** portage

Par / By : Tania Lefebvre
organisatrice communautaire - volet jeunesse
Community organizer - Youth Section

Le groupe d'aide aux devoirs pour les étudiants et étudiantes du secondaire a accueilli de nouveaux participants et compte maintenant 12 élèves. Face à une baisse de motivation en cette fin d'année scolaire, nous avons adapté nos façons de faire et demandé aux étudiants d'identifier deux jours de participation hebdomadaire au lieu de quatre. Nous offrons une activité récompense à ceux et celles qui seront assidus. Une sortie au cinéma a eu lieu le 9 avril comme première activité récompense.

The homework support group for secondary school students has welcomed new students and now counts 12 participants. As the end of the school year is approaching, students demonstrated a lower motivation and we adapted our schedule accordingly and asked the students to identify two days of weekly participation instead of four. A reward activity is offered to those who attend regularly. A movie night held on April 9 as a first reward activity.

Les tuteurs, Bryan Gingras, Michèle Sergerie, Patricia Reneault, Alex Boudrias et Tania Lefebvre, encouragent énormément les étudiants. Ils prennent le temps de faire en sorte que l'élève comprenne la matière, ils leur donnent des trucs et leur expliquent l'importance de bien étudier avant un examen.



The tutors, Bryan Gingras, Michèle Sergerie, Patricia Reneault, Alex Boudrias and Tania Lefebvre, provide enormous encouragement to our students. They take the time to make sure that the students understand their subject; they give them tips and explain the importance of studying before an exam.

Nous encourageons les jeunes à venir au Wawate Miguam (CPJAMU) autant durant la semaine que la fin de semaine pour bénéficier des activités organisées à leur intention. Ils savent qu'ils peuvent venir compléter leurs devoirs le soir puisque les animateurs de soirée sont également des tuteurs pour Kabadu. Certains élèves ont bénéficié de cette plus grande disponibilité.

We invite all youths to come at the Wawate Miguam (UMAYC) during weekdays and weekends to benefit from the activities organized for them. They know that they can always come and finish their homework since the evening youth animators are also the Kabadu tutors. Several students have already benefited from their generous availability.



Maison de l'aurore boréale ***Wawate Miguam*** Northern lights house

Par / By : Tania Lefebvre

Organisatrice communautaire - volet jeunesse / Community organizer - Youth Section

Au retour des Fêtes, les deux organisatrices communautaires du volet jeunesse, Mélanie Dostie et Tania Lefebvre, ont initié deux groupes pouvant venir en aide aux jeunes.

Wabigônîwan, mot algonquin qui signifie « ça fleurit », est un groupe d'échange entre adolescentes de 13 à 17 ans. Tania Lefebvre et Karine Carufel prennent le temps d'écouter les jeunes filles et de répondre à leurs questionnements. Les rencontres du groupe ont lieu chaque mercredi sur l'heure du dîner.

Activité à venir : fabrication de sacs écologiques.

Mélanie Dostie a lancé le projet **Ijinâkon**, mot algonquin qui signifie « c'est comme ça », qui vise à faire découvrir de nouveaux moyens d'expression tels que l'art, l'écriture, la musique, la peinture... Les rencontres ont lieu deux mardi midi par mois au local du Wawate Miguam (CPJAMU).

Au Wawate Miguam, les jeunes peuvent participer à différentes activités de loisirs telles que la Wii, la préparation de la marche Gabriel-Commanda, les soirées cinéma et plusieurs autres.



Back from the Xmas holiday, two community organizers for the youth section, Mélanie Dostie and Tania Lefebvre, started two groups that can be of assistance to youths.

Wabigônîwan, an Algonquin word that means "it blossoms", is a discussion group for teenage girls between 13 and 17 years of age. Tania Lefebvre and Karine Carufel take the time to listen to these young girls and to answer all their questions. Group meetings are held each Wednesday, at lunchtime.

Coming activity: making eco-friendly bags.

Mélanie Dostie launched the **Ijinâkon** project, an Algonquin word that means "that's the way it is", which aims to promote new means of expression, such as art, writing, music, painting, etc. Meetings are held every second Tuesday, at lunchtime at the UMAC.



Activité improvisation pendant la semaine de St-Valentin
Improvisation activity during Valentine's week.

Did you know that, at the Wawate Miguam (UMAYC), youths can participate in different recreational activities, such as playing Wii, prepare the Gabriel-Commanda Walk, movie nights and much more!

Activités à venir :

Pour les activités à venir, vous êtes invités à consulter les calendriers mensuels du Wawate Miguam affichés au Centre d'amitié.



Camp de jour pour les adolescentEs



Activité de la rentrée

Upcoming activities :

For the upcoming activities, please consult the Wawate Miguam monthly schedules posted in the Friendship Centre.



Day Camp for Teenagers

Back-to-School activity

Volet communauté ** Community Section

Par / By: Jenny Mathias Phillips

Organisatrice communautaire - Volet communauté / Community Organizer - Community Section

Lors des Journées pédagogiques, une collaboration Café-rencontre, Nitahigan, Mohiganech et CPJAMU permet d'offrir des activités familiales gratuites où petits et grands se réunissent pour des activités de sports et de loisirs. Les trois activités des mois de janvier à avril ont attiré 91 personnes. Vérifiez régulièrement les babillards au Centre d'amitié, le calendrier des activités au : www.caavd-vdnfc.ca et votre courrier pour connaître les détails de la prochaine activité qui se tiendra le 15 mai.



On pedagogical days (PE Days), collaboration between the Café-Meeting, Nitahigan, Mohiganech and the UMAC allows for family activities that are free and where the young and not so young gather for recreational and sports activities. The three activities organised in January gathered 91 people. Check regularly the message boards inside the Friendship Centre, the Calendar of activities on our website at www.caavd-vdnfc.ca, and your mail for details on the next activity to be held May 15.

Une journée plein-air mouvementée avec activités culturelles au chalet Shabogamak! Merci au Centre d'amitié et d'entraide de Senneterre!

***** A lively outdoors day filled with cultural activities at the Chalet Shabogamak! Thank you to the Senneterre Friendship Centre.



Nous avons découvert un trésor au Musée minéralogique de Malartic!

Discovering a treasure at the Malartic Mining Museum!



Le *Funspiel de curling* a eu lieu le 28 mars dernier au Club Sports Belvédère. Près de 60 personnes se sont réunies pour découvrir les nouvelles installations, avoir du plaisir et bien sûr, se concentrer sur les parties de curling des 10 équipes inscrites.



The *Centre's Curling Funspiel* was held last March 28 at the Club Sports Belvédère. Some 60 people gathered for this activity to discover the new curling facilities, have fun and of course, concentrate on the curling games of the 10 registered teams.



Meegwec
Rachael
Babcock,
participante
Katimavik
participant!
←

Pour célébrer, Pâques une chasse aux œufs a eu lieu dans l'ARÉNA le mardi suivant Pâques. Cet événement a rassemblé un vingtaine de personnes. Des défis et quelques questions pièges se cachaient dans ces petits œufs !

To celebrate Easter, an egg hunt was held at the arena on the tuesday following Easter. This event gathered some 20 people. Challenges and a few trick questions were hidden in those little eggs.



Les participants au programme Nitahigan et les membres de la communauté étaient invités à se joindre à nous à l'occasion de la Fête d'hiver de Val-d'Or pour s'y amuser en groupe. Nous avons offert gratuitement les balades en traîneau à chiens et en calèche.

Nitahigan participants and community members were invited to join us for the Val-d'Or Winter Carnival to have fun! Dog sleigh and sleigh rides were offered to the participants at no cost.

Une autre collaboration CPJAMU, volet communauté et Nitahigan a donné lieu à plusieurs **activités de sensibilisation au diabète et au tabagisme** offertes à tous les 20, 21 et 22 janvier. Les gens étaient invités à s'inscrire au *Défi j'arrête, j'y gagne* et au *Défi 5/30*. Une vingtaine de personnes ont eu la chance d'assister à une des différentes conférences présentées pour l'occasion en collaboration avec le Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or, soit :

Thanks to another collaboration between the UMAYC, Community section and Nitahigan, several **diabetes and tobacco awareness activities** were held last January 20, 21 and 22. People were invited to join the *Quit to Win Challenge* and the *5/30 Health Challenge*. Again, some 20 people had the opportunity to attend one of the several conferences that were offered for the event, in collaboration with the Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or:

- Diabetes prevention, with Lise Therrien, dietician-nutritionist and Sylvie Perron, nurse;
- Life story of a diabetic person, with Rheal Boudrias;
- Smoking habit, with Sylvie Perron.
- La prévention du diabète avec Lise Therrien, diététiste-nutritionniste et Sylvie Perron, infirmière;
- Le vécu d'une personne diabétique avec Rheal Boudrias;
- Le tabagisme avec Sylvie Perron.

Activités du Café-rencontre

Chaque semaine, les mardis et jeudis après-midi des activités animées ont lieu dans la cafétéria. Le Café-rencontre c'est pour tout ceux qui ont envi de se divertir autour d'un breuvage chaud et en agréable compagnie. Une diversité d'activités est proposée comme : l'artisanat, le scapbooking, un bingo amical, de la peinture, des ateliers thématiques ou des conférences.

Dans le cadre des **Rendez-vous de la justice** nous avons reçu le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels et l'Aide juridique, le 31 mars dernier, pour présenter une conférence.

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse est venue offrir une **formation sur le logement et la discrimination**, le 21 avril.

Pour toutes informations, contactez Vera au poste 306 ou Jenny au poste 243, vos commentaires sont toujours appréciés.

Une soirée Bingo de l'amour s'est tenue le 12 février pour célébrer la St-Valentin!

A "Love Bingo" was held on February 12 to celebrate Valentine's Day.



Pour faire des découvertes alimentaires, les dégustations, c'est super!

Cuisiner en groupe... rapide, économique et amusant! Venez essayer la cuisine collective de mai.

Café-Meeting Activities

Each week on Tuesday and Thursday afternoons, we host activities in the Cafeteria. The Café-Meeting is for all those who seek entertainment around a hot drink and in good company. Many activities are proposed, such as arts and crafts, scrapbooking, friendly bingo, painting, workshops or conferences with specific themes.

As part of the "**Rendez-vous de la justice**", we received the Centre d'aide aux victimes d'actes criminels and the Aide juridique, last March 31, for a legal information session.

The Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse offered a **workshop on housing and discrimination**, on April 21.

For more information, please contact Vera at ext. 306 or Jenny at ext. 243. Your comments are always welcome.



Food tastings are super for discovering new flavours!
Group cooking... fast, money-saving and fun! Come and try community cooking in May.



À venir

Brunch de la fête des Mères : 10 mai 2009

Ne manquez pas les activités estivales!

À surveiller en juillet : sortie familiale de pêche

À surveiller en août : sortie familiale de cueillette de bleuets

Upcoming...

Mothers' Day Brunch: May 10, 2009.

Don't miss the summer activities!

In July, watch for our fishing family activity

In August, watch for the blueberry picking family activity



S'alimenter santé... pas si compliqué!

Par Jenny Mathias Phillips

Le programme Minikek, « Ils récoltent les fruits », vise la prévention du diabète par la promotion de saines habitudes de vie et la diffusion d'informations en lien avec le diabète. Prévoir des collations et des repas sains est à la base d'une bonne santé et est un élément clé pour avoir de l'énergie. Voici, pour vous aider à bien manger, une recette riche en protéines et qui constitue une bonne source de fer.



Succulents pilons de poulet, deux façons

Portions : 4

Préparation : 10 min

Cuisson : 90 min

INGRÉDIENTS

Pilons à la gelée de pommes (Variation 1)

- 8 pilons de poulet sans la peau
- 60 ml (1/4 tasse) de gelée de pommes
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence
- 5 ml (1 c. à thé) d'oignons déshydratés
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme

Pilons barbecue (Variation 2)

- 8 pilons de poulet sans la peau
- 80 ml (1/3 tasse) de sauce barbecue du commerce
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence
- 5 ml (1 c. à thé) d'oignons déshydratés
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de tomate ou de légumes, à teneur réduite en sodium.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
2. Dans un sac de congélation hermétique, mélanger tous les ingrédients de la recette choisie, sauf le jus. Fermer le sac en retirant l'air et manipuler les pilons pour bien les enrober de marinade.
3. Dans un plat de cuisson, verser le jus et ajouter les pilons marinées avec la sauce. Couvrir d'un papier d'aluminium et cuire au four pendant 90 minutes.
4. Après 60 minutes de cuisson, retirer le papier d'aluminium. Tourner les pilons dans la sauce et terminer la cuisson.
5. À la sortie du four, laisser reposer quelques minutes, égoutter et répartir dans des plats hermétiques pour la boîte à lunch. Garder au froid jusqu'au repas.
6. Se mange froid, avec les doigts.

Complétez votre repas avec une salade, du fromage, une tranche de pain de blé entier et un fruit frais.

Côté pratique

Ces pilons cuiront lentement pendant que vous vazez à vos autres occupations dans la maison. Ils se dégustent chauds ou froids, et sont bons à s'en lécher les doigts! Pour vos réceptions, préparez-les en remplacement des ailes de poulet, qui sont plus riches en gras et faibles en protéines.

* Recette et conseils tirés du livre « Boîtes à lunch santé » de Geneviève O'Gleman, Dt.P., nutritionniste

Pour toutes questions ou commentaires vous pouvez contacter Vera au poste 306 ou Jenny au poste 243.

Côté santé

Saviez-vous que le jus de tomate ou de légumes peu contenir jusqu'à 900 mg de sodium (sel) par portion de 250 ml (1 tasse)? Or, l'apport maximal tolérable par jour est d'environ 2500 mg. Un seul verre comble donc plus du tiers de ce qu'une personne peut consommer en une journée. Choisissez les jus non salés ou ceux à teneur réduite en sodium, et assaisonnez-les de fines herbes pour leur donner du goût.

Plus d'informations, d'outils et de recettes sont disponibles pour vous dans le centre de documentation « Diabète, saine alimentation et exercice physique » au 3^e étage, local 315.

À découvrir absolument, un site bilingue très complet avec une section pour épargner et une section personnalisée : www.soscuisine.com

Eating healthy food... not so complicated!

By Jenny Mathias Phillips

The Minikek program, "they harvest the fruits", is aimed at diabetes prevention through the promotion of healthy lifestyles and the dissemination of diabetes-related information. Planning healthy snacks and meals is the basis of a good health and is a key element for having energy. To help you eat healthy, here is a protein-rich recipe, which is also a good source of iron.



Two-way chicken drumsticks

Servings: 4 Preparation: 10 min Cooking time: 90 min

INGREDIENTS

Apple Jelly Drumsticks (Variation 1)

- 8 chicken drumsticks, without the skin
- 60 ml (1/4 cup) apple jelly
- 30 ml (2 tbsp) of Dijon mustard
- 15 ml (1 tbsp) Provence herbs
- 5 ml (1 tsp) dehydrated onions
- 125 ml (1/2 cup) apple juice

BBQ Drumsticks (Variation 2)

- 8 chicken drumsticks, without the skin
- 80 ml (1/3 cup) of store-bought BBQ sauce
- 15 ml (1 Tbsp) Provence herbs
- 5 ml (1 tsp) dehydrated onions
- 5 ml (1 tsp) paprika
- 125 ml (1/2 cup) tomato or vegetable juice, low sodium content.

PREPARATION

1. Pre-heat the oven at 160°C (325°F).
2. In an air-tight freezer bag, mix all the recipe's ingredients, except the juice. Close the bag and block out all the air; then manipulate the drumsticks to cover them with the marinade.
3. In an oven pan, pour the juice and add the marinated drumsticks. Cover with aluminum foil and cook for 90 minutes.
4. After 60 min. of cooking, remove the aluminum foil. Turn the drumsticks in the sauce and cook for the remaining 30 minutes.
5. Out of the oven, let the dish rest a few minutes, then drain and put in a hermetic recipient. Perfect for the lunch box. Keep refrigerated until mealtime.
6. Can be eaten cold, with fingers.

Make this meal complete by adding a salad, cheese, whole wheat bread and a fresh fruit.

Convenience



These drumsticks will cook slowly while you keep busy with your other occupations. They can be eaten hot or cold and are finger-licking good! When you're having guests, prepare this dish instead of chicken wings that contain more fat and less protein.

unsalted juices or those with low sodium content and season them with fine herbs for more flavour.

** Recipe and tips from the book: « Boîtes à lunch santé » by Geneviève O'Gleman, Dt.P., nutritionist*

You have questions or comments? Contact Vera at ext. 306 or Jenny at ext. 243.

Health wise...



Did you know that tomato juice and vegetable juice can sometime have up to 900 mg of sodium (salt) for a serving of 250 ml (1 cup)? The daily tolerable upper intake level is about 2500 mg. A single glass of juice represents more than one third of what one person is supposed to take in one day. Choose

Further information, tools and recipes are available in the documentation centre: "Diabetes, healthy nutrition and physical exercise" on 3rd floor, room 315.

Interesting discovery: www.soscuisine.com is a **bilingual website with a section for savings and one that is personalized.**



Développement économique / Economic Development

Par / By : Michael Prince, directeur du développement économique / Economic Development Director

Le secteur du développement économique a récemment entrepris ses réunions de planification en vue de tracer les grandes lignes des objectifs stratégiques pour les trois prochaines années. Au départ, la planification a permis de mettre à jour le mandat du développement économique afin de mieux refléter les valeurs d'économie sociale de ce secteur. Le nouveau mandat s'énonce comme suit :

- o Le développement économique, par sa philosophie d'économie sociale, a pour mandat de contribuer à la richesse collective de la communauté autochtone urbaine par la création d'emplois, la rentabilité économique de ses services et la promotion du commerce équitable.



Suzanne Ouellet-Polson

Afin de mieux vous servir, le Centre d'amitié met à la disposition de sa clientèle des **boîtes à suggestions** aux premier et deuxième étages.



Les préposés à l'accueil, les préposés aux chambres et les employés de la cuisine portent maintenant des uniformes de travail. Dans le respect des valeurs de l'économie sociale, tous les uniformes ont été achetés localement et certains sont même de certification écologique car ils sont faits avec des produits recyclés post-consommation.

The Economic Development Sector has recently begun its planning sessions in order to set its strategic development objectives for the next three years. The first planning session has allowed to update the mandate of the Economic Development Sector in order to better reflect this sector's social economy values. The new mandate is as follows:

- o The Economic Development, with its social economy philosophy, has the mandate to contribute to the urban Aboriginal community's collective wealth by creating job opportunities, economic profitability for its services and promoting fair trade.

To serve you better, the Friendship Centre now has **suggestion/comment boxes** located on the 1st and 2nd floors.



Une suggestion? / A comment?

The Front desk clerks, room attendants and food service staff of the Friendship Centre's Economic Sector now have work uniforms. Also, in accordance with the social economy values of the Friendship Centre, all the uniforms were purchased locally and some of them are certified as green products because they were made in part with recycled post consumer material.

Où étions-nous?

6 au 9 janvier 2009 - Edith Cloutier, directrice générale, et Oscar Kistabish, membre du conseil d'administration, étaient présents à un **Lac-à-l'épaule à Mont-Tremblant** consacré à la poursuite de la mise en œuvre d'une entente de partenariat entre le Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec et le Chantier de l'économie sociale, avec comme objectif de promouvoir l'économie sociale en milieu autochtone et d'en soutenir le développement.

25 février 2009 - L'honorable Jean-Pierre Blackburn, ministre du Revenu national et ministre d'État (Agriculture et Agroalimentaire) avait organisé une rencontre à Val-d'Or avec les jeunes chercheurs d'emploi pour leur dévoiler les mesures économiques contenues dans le **Plan d'action économique du Canada**. Michael Prince, directeur du développement économique, était présent à la rencontre pour parler de la mise en œuvre des principes de l'économie sociale par le Centre d'amitié et de sa contribution à l'insertion en emploi des jeunes Autochtones.

11 et 12 mars -

Le *Développement des ressources humaines crie de l'Administration régionale crie* a organisé conjointement avec le *Secrétariat aux alliances économiques Nation Crie - Abitibi-Témiscamingue* la **première conférence sur l'industrie de la construction en Eeyou Istchee** sous la présidence d'honneur du Grand Chef Matthew Mukash et du maire de Val-d'Or, Fernand Trahan. Pour donner suite aux investissements prévus pour les prochaines années dans le Nord-du-Québec, l'objectif prioritaire de cet événement était de permettre aux représentants des communautés crie et de la région de l'Abitibi-Témiscamingue de créer des liens dans l'industrie de la construction, tout en ciblant le potentiel, les opportunités, les enjeux et les défis de cette industrie dans les communautés crie. Edith Cloutier et Michael Prince étaient présents à la conférence.

3 avril - Un séminaire a été organisé par l'équipe Économie sociale, santé et bien-être et le Laboratoire de recherche sur les pratiques et les politiques sociales pour explorer la question suivante : **Quelle pourrait être la contribution de l'économie sociale à l'insertion socioprofessionnelle des jeunes Autochtones?** Édith Cloutier et Michael Prince étaient présents à titre de panélistes.

Where were we?

January 6 to 9, 2009 - Edith Cloutier, Executive Director of the VDNFC and Oscar Kistabish, Director on the Friendship Centre's Board of Directors, attended a **Lac-à-l'épaule in Mont-Tremblant** dedicated to the implementation of a partnership agreement between the Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec and the Chantier de l'économie sociale which objective is to promote social economy in Aboriginal society and help support its development.

February 25, 2009 - The Honourable Jean-Pierre Blackburn, Minister of National Revenue and Minister of State (Agriculture) organized a meeting in Val-d'Or with young job seekers to announce the economic measures included in the **Canada Economic Action Plan**. Michael Prince, Economic Development Director for the Friendship Centre, was present at the meeting to talk about social economy at the Friendship Centre and its contribution to labour market integration of young Aboriginal people.

March 11 & 12 - The Cree Human Resources Development of the Cree Regional Authority recently organized, jointly with the Secretariat to the Cree Nation - Abitibi-Témiscamingue Economic Alliance, the **first conference on the Eeyou Istchee construction industry**, under the honorary presidency of Grand Chief Matthew Mukash and mayor of Val-d'Or, Mr. Fernand Trahan. To follow up on the investments planned for the next few years in the Nord-du-Québec region, the main objective of this event was to allow the representatives



Kathy Shecapio, Édith Cloutier & Gordon Blackned

of Abitibi-Témiscamingue and Cree communities to establish contacts in the construction industry while targeting this industry's potentials, opportunities, issues and challenges for the Cree communities. Edith Cloutier, VDNFC Executive Director and Michael Prince, VDNFC Economic Development Director, attended the conference.

April 3 - A seminar was organized by the Équipe Économie sociale, santé et bien-être and the Laboratoire de recherche sur les pratiques et les politiques sociales to explore the following question : **What could be social economy's contribution to the socio-professional integration of young Aboriginals?** Edith Cloutier, VDNFC Executive Director and Michael Prince, VDNFC Economic Development Director, were invited as panellists.



Hébergement

Les préposés à la réception et les préposés aux chambres en ont eu plein les mains durant la fin de semaine de Pâques, et pour cause: le service d'hébergement du Centre d'amitié affichait complet en raison du tournoi de hockey et de ballon balai de la Ligue de hockey mineur crie, tenu à Val-d'Or au Centre Air Creebec. Merci à toutes les familles et à tous les joueurs qui ont séjourné au Centre d'amitié.



Une nouvelle salle de conférence à louer vient de s'ajouter aux salles existantes du Centre d'amitié. Il s'agit d'une section de la cafétéria qui peut être coupée du reste et ce, en dehors des heures de repas. Ce nouvel espace locatif inclut tous les services habituels offerts lors des locations de salles au Centre d'amitié. Pour en savoir plus sur nos services de location de salles, visitez notre site web au www.caavd-vdnfc.ca.

Formation en secourisme offerte aux employés.

→
First Aid Workshop for the employees.

Lodging

The Front desk clerks and Room attendants had their hands full during Easter weekend and for a good reason: the Friendship Centre's Lodging Service was fully booked with hockey and broomball players from the Cree minor hockey and broomball tournament that was held in Val-d'Or at the Air Creebec Centre. Thanks to all the families and players who stayed at the Friendship Centre.

In addition to its existing meeting halls for rent, the Friendship Centre now has a new meeting room for rent. This room is that part of the cafeteria that can be closed off from the main part of the cafeteria. The hall can be used out of the hours, when meals are not served, and it can be rented with all the usual services offered by the Friendship Centre. For more information concerning our meeting halls, visit our website at www.caavd-vdnfc.ca.



À compter de mai 2009, en raison de l'augmentation du coût de la vie, les tarifs du service alimentaire et du service d'hébergement seront revus à la hausse :

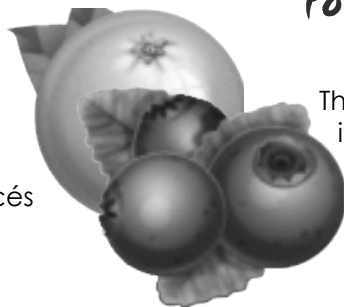
- **Hébergement** : 36\$ par nuit pour les adultes et 16\$ par nuit par personne additionnelle dans une chambre
- **Déjeuner** : 5.25\$
- **Repas complet – dîner ou souper** : \$8.75\$

As of May 2009, due to the cost of living increase, some of the prices of the food and lodging services at the Friendship Centre have been increased as follows:

- **Lodging** : \$36 per night for adults and \$16 per night for the second person in the room
- **Breakfast** : \$5.25
- **Full meal - lunch or supper** : \$8.75

Service alimentaire

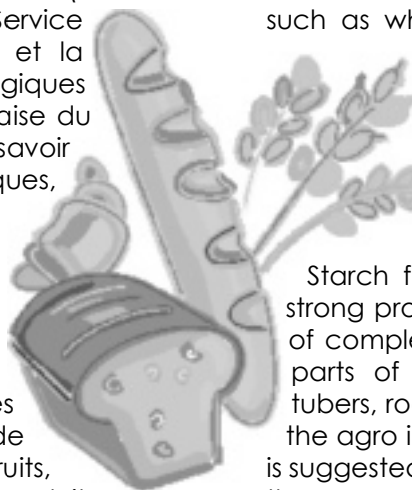
Le service alimentaire est fier d'annoncer que les breuvages sucrés ne sont plus servis avec les repas. Ceux-ci ont été remplacés par des jus 100% fruit ou du lait.



Food Service

The food service is proud to announce that it no longer serves sweet beverages with its meals. The beverages have been replaced with 100% juices or milk.

Nous avons ajouté de nouveaux grains (céréales et féculents) dans les repas au Service alimentaire dont le quinoa blanc et la crème de blé, tous deux certifiés biologiques et provenant de la Meunerie Milanaise du village de Milan en Estrie. Pour en savoir plus sur ces produits santé et biologiques, visitez le site web : www.lamilanaise.com.



A new grain (cereal and starch) has been introduced in our meals at the Food Service, such as white quinoa and cream of wheat, both certified organic from the Meunerie Milanaise from a village called Milan, in Estrie. For further information on these organic products, visit this website: www.lamilanaise.

Les féculents sont des aliments d'origine végétale, constitués dans une forte proportion d'amidon ou plus généralement de glucides complexes. Il peut s'agir de parties de plantes non transformées (graines, fruits, tubercules, racines, tiges) ou de produits dérivés de l'industrie agroalimentaire (farine, amidon, pâtes alimentaires, etc.). Il est suggéré de ne jamais servir deux féculents pendant le même repas afin d'éviter un apport excessif en calories.

Starch foods originate from plants, with a strong proportion of starch or more generally of complex sugars. They can be made from parts of unprocessed plants (seeds, fruits, tubers, roots, stems) or derived products from the agro industry (flour, starch, pasta, etc.). It is suggested to never serve two starchy foods in the same meal to avoid unnecessary calories.

Do you take a walk after your meal? Think about it!

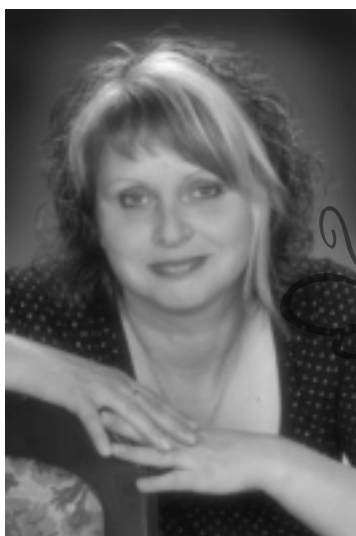
Est-ce que vous prenez une marche après votre repas? Pensez-y!



Les artisans et les artistes intéressés à vendre leur artisanat ou leurs oeuvres à la Boutique du Centre d'amitié sont priés de prendre rendez-vous avec Michael Prince, directeur du développement économique, avant de se présenter au Centre, au numéro de téléphone suivant : (819) 825-8299 poste 309 ou par courriel : michael.prince@caavd-vdnfc.ca.

All artists and artisans interested in selling native arts and crafts at the Friendship Centre's Arts and Crafts store are requested to make an appointment with Michael Prince, Director, Economic Development before coming to the Friendship Centre at the following phone number: (819) 825-8299, ext: 309 or by e-mail at michael.prince@caavd-vdnfc.ca.





Pénakwé

Le Salon de coiffure Pénakwé a fermé ses portes il y a quelques semaines. Nous avons beaucoup apprécié la présence et les talents de Carole Falardeau, propriétaire du Salon Pénakwé. Carole Falardeau a joint l'équipe de Table Action Travail. Merci Carole et bonne chance dans tes nouveaux projets!



Pénakwé

The Pénakwé Hair Salon closed its doors a few weeks ago. We greatly appreciated the talents and the presence of Carole Falardeau, the salon owner. Carole has now joined the Table Action Travail team. Thank you Carole and good luck in your future projects!



Tania Lefebvre & Anne Turgeon



Nathalie Fiset & Nancy Turcotte

Le 27 février, les employéEs ont connu une rencontre du personnel très animée avec un atelier « tam tam » offert par le groupe Sékwé !

On February 27, the employees attended a dynamic staff meeting that included a "tam tam" workshop given by Sekwé!



Denise Nauss & Michael Daigle

Bravo à **Michaël Daigle** pour ses 10 ans de service au Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or!

Congratulations to **Michael Daigle** for his 10 years of service at the Val-d'Or Native Friendship Centre!



Abinodjic Miguam



Au CPE Abinodjic Miguam il y a toujours une activité spéciale pour Noël. Noël dernier, nous avons offert aux enfants un spectacle du groupe Sékwé. Nous avons dansé, chanté et eu bien du plaisir. De plus, les éducatrices ont amassé des fonds grâce à la vente de cartes de Noël au coût de 1\$ chacune. Les enfants fabriquaient eux-mêmes leurs cartes et les parents décidaient combien ils en achetaient. Un gros kitci meegwetc à tous les parents qui nous ont grandement encouragés. Le but de cette campagne de financement était d'offrir aux enfants du CPE des activités spéciales.

Chaque mois nous avons un thème qui inspirent les éducatrices pour le choix de leurs activités. En mars, nous avons comme thème « La cabane à sucre ». Donc, avec l'argent amassé avec la vente de cartes de Noël, les éducatrices ont choisi une activité commune et ont fait profiter les enfants de tire sur la neige. Nous avons invité les responsables des services de garde en milieu familial à venir se joindre à nous pour se sucrer le bec. En raison de la pluie, nous avons tenu l'activité de la tire à l'intérieur, ce qui fut très amusant quand même.

Le Centre d'amitié autochtone, via son programme d'aide préscolaire aux Autochtones, a offert gratuitement à nos petits abinodjics une heure de calèche. Un très gros kitci meegwetc d'avoir pensé à nous dans leur grande générosité. Les enfants du Centre de la petite enfance et du milieu familial ont eu beaucoup de plaisir.

Nous voulons aussi remercier Nathalie Prévost qui a décidé de ne pas renouveler son contrat en tant que conseillère pédagogique. Elle sera tout de même employée au CPE Abinodjic Miguam mais à titre d'éducatrice. Merci pour le travail accompli durant ces 2 années.

Bon été à tous !!!

At the Abinodjic Miguam Daycare, there's always a special activity for Christmas. Last Christmas, a special performance by Sekwé was offered to the children. We danced, sang and everyone had so much fun. In addition, all the educators collected funds by selling Christmas cards for \$ 1.00 each. The cards were made by the children and the parents decided how many they would buy. A big kitci meegwetch to all the parents who encouraged us. This funding campaign was undertaken so that all children attending our daycare may benefit from special activities.

Each month, our educators use different themes to organise activities. In March, the theme was "sugar camp". Thus, with moneys collected with the Xmas cards, the educators chose a common activity: the children experienced a maple-taffy-on-snow activity. Family Day Home partners were also invited to

join us for this treat. Because of the rain, the activity was held inside, but we still had a lot of fun.

Through its Aboriginal Head Start Program, the Val-d'Or Native Friendship Centre offered a free one-hour buggy ride to our little abinodjicek. A big kitci meegwetc to the Centre for its generosity. The kids from the daycare and day home had so much fun!

We would also like to thank Nathalie Prévost who decided to not renew her contract as pedagogical counsellor. She will continue working at the Daycare but as an educator. Thank you Nathalie for the work accomplished during those two years.



Nathalie

Have a beautiful summer!!!



Le baby-boom continue! The baby-boom continues!



Bébé **Rose** est née le 22 janvier 2009 : une belle fille de 7lbs et 9 onces. Félicitations à Shannon Jérôme et à son conjoint.

Baby **Rose** was born January 22, 2009: Shannon Jérôme's beautiful little girl of 7 lbs. 9 oz. Congratulations to the new parents.



Félicitations à Tina Mapachee, membre du conseil d'administration et son conjoint Jean-Marc Pénosway. Ils sont les heureux parents du beau **Yoan Mathys** Pénosway né le 11 novembre 2008.

Congratulations are in order also for Tina Mapachee, director on the VDNFC's Board of directors, and to her spouse, Jean-Marc Pénosway. Tina and Jean-Marc are the happy parents of **Yoan Mathys** Pénosway, born November 11, 2008.



Bébé **Camille** est née le 20 Mars 2009 : une belle fille de 6lbs et 6 onces. Félicitations à Nathalie Perreault et à son conjoint .

Baby **Camille** was born March 20, 2009 : a beautiful little girl of 6 lbs. 6 oz. Congratulations to Nathalie Perreault and her spouse.



Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur avec vos petites familles !!!

We wish you all the best with your families!



Le 9 avril dernier, notre amie, **Nicole Levasseur** est décédée mais elle vivra à jamais dans nos cœurs. Sa grandeur d'âme, son appui, son écoute et son amitié, nous laissent de précieux souvenirs à chérir. À tous ceux et celles qu'elle laisse dans la peine, nous offrons nos sincères sympathies.

Last April 9, our friend, **Nicole Levasseur**, passed away. She will nonetheless always be present in our hearts. The goodness of her soul, her support, her readiness to listen, and her friendship are memories that we will cherish forever. To all those that's she leaves behind in sorrow, we offer our deepest condolences.





Bonne fête!

Happy Birthday!



MAI / MAY

- 1 Linda Babin
Donna Larivière
- 2 Lina Charrette
Vera Pien
- 3 Kevin Boudrias
Marie-Hélène
Wabanonick
Billy Mowatt
- 4 Mélanie Charette-
Boudrias
Collin Richmond
- 5 Jean-François Lacroix
- 8 John Boudrias
- 9 Jolene Boudrias
- 10 Cassandra Penosway
- 11 Liane Richmond
- 13 Caroline Chachai
- 15 Brigitte Plourde
- 18 Gary Fraser
- 20 Marvin Penosway
Martin Wiscoutie
- 21 Steven Boudrias
Jane Larivière
Marianne Poucachiche
- 22 Lucette Larivière
Emma Wabanonick
Virginia Richmond
- 23 Émilie Ellison-Desbiens
Lyne Gagnon
Jessy Lacasse Diamond
- 24 Leanne Larivière
- 26 Shannon Jérôme
- 27 Terry Cayer-Gosselin
- 28 Patricia Larivière
- 30 France Simoneau
- 31 Nathalie Larose

JUN / JUNE

- 1 Joshua Thériault
Michael Robidas
- 4 Jordan Jackson
- 5 Annza Cloutier
Roger Wabanonick
- 6 Rachel Kistabish
- 7 Real Lacroix
Émilie Papatie
- 9 Maggie Richmond
Jamie Jackson
Sandy Lambert
- 10 Tanya Gosselin
Huguette Boivin
Georges Richmond
- 11 Nicole Pleyer
- 12 Edna King
Mary-Helen Richmond
- 14 Daniel Cloutier
- 15 Hillary Mc Bride-Babin
- 16 Tony Wawatie
Steven Summers
Moris Amik
Tania Lefebvre
- 17 Louise Gosselin
- 18 Léo Diamond
Michel Lacasse
- 20 Michael Daigle
Marie-Jane Jackson
- 21 Louise Lacasse
Gaston Larouche
Jimmy Blacksmith
- 22 Josée Boudrias
Leena Boudrias
Jessica Larivière-Lacroix
Jean Moushoom
- 24 Cindy Lacroix
Jimmy Roberts
Brad Phillips
- 26 Benjamin Gingras
Bryan Gingras
- 27 Alice Jérôme
Janet Mark
- 28 Paul Polson
Jenny Mathias-Phillips
Annabelle Brochu

- 29 Michael Meilleur
Jason Falardeau
- 30 Marco Cloutier
Fred Kistabish
Annie Gail Sauvé
Nancy Turcotte

JULLET / JULY

- 1 Randy Houle
- 3 Suzanne Ouellet-
Polson
- 4 Johanne Babin
- 5 Lenny Bergeron
- 7 Mary Ann Babin
Irène King
Arlène Larivière
Joseph Larivière
Roger Larivière
- 8 Shayn Larivière
- 9 Derek Dubeau
Alexis Wawanoloath
Roxane Charbonneau
- 11 Charlie Wabanonick
Céline Wabanonick
- 13 Viviane Poucachiche
- 14 Dean Boudrias
- 15 Kenneth Larivière
- 17 Réal Boudrias
Louise Ottereyes
Raymond Lacroix
Martina Mathias
- 20 Noé Mitchel
Alexandra Kack
Allyson Kack
Laurie Gravelle
Monique Brindamour
Nancy Dumont
- 21 Johanne Cloutier
Lise Cloutier
- 22 Michel Cloutier
Diane Lacroix
Lisa Kistabish
- 24 Sheena Zachary
Brigitte Wawatie
- 25 Timmy Thériault
Jessica Dumont
Monique Papatens
- 27 Hilda Bobbish
Shawn Boudrias
- 31 Johanne King

AOÛT / AUGUST

- 1 Charley Anichinapéo
Maverick Francoeur
Maurice Babin
Armande Beauregard
- 2 David Larivière
Thimoty Larivière
- 3 Robert Breault
Mike Richmond
- 4 Ron Zachary
Cindy Poulin
- 5 Cory Richmond-Mark-Stewart
Casey Richmond-Mark-
Stewart
Kevin Gélinas
- 6 Joshua Mathias
Roxanne Larivière Lacroix
- 9 Daren Larivière-Caron
- 13 Katy St-Pierre
- 14 Richard Breault
April Jackson
Norman Penosway
- 15 Joe Babin
- 16 Dennis Thériault
Ida Audla
- 18 Henriette Duquette
Marésol Caron
- 19 Dean Mc Donald
Marie-Lyse Firlotte
- 22 Madeline Mark-Stewart
Mikis Kistabish
Carole Savard
- 23 Ruben Pénosway-Wylde
- 24 Julie Charrette-Boudrias
Jérémy CharretteBoudrias
- 25 Chantal Beaupré
- 26 Rachel Cloutier
Denis King
Françoise Ruperthouse
- 27 Stéfane Boudrias
- 28 Mélissa Larivière
Lorraine Thiffault
- 29 Hakim Mark-Thameri
- 30 Danny Houle-Kistabish
Kathleen Rannou



PROTÉGEZ-VOUS ET VOS PROCHES

Toutes les souches du virus de l'influenza peuvent être dangereuses. Cependant, de bonnes pratiques hygiéniques appliquées quotidiennement vous permettront de vous protéger si le virus se propage rapidement au Canada.

- Lavez-vous soigneusement et fréquemment les mains au savon et à l'eau chaude ou utilisez un gel antiseptique pour les mains.
- Toussiez ou éternuez, dans votre bras plutôt que dans la main.

PROTECT YOURSELF AND OTHERS

All strains of influenza can be dangerous; however, good infection prevention measures can help protect you and others if this virus begins to spread rapidly in Canada.



- Wash your hands often and thoroughly in warm, soapy water or use hand sanitizer.
- Cough and sneeze in your arm, not your hand.

www.combattezlagrippe.ca

PERSONNEL / STAFF

No de poste

Courriel

Téléphonique

e-mail

825-8299

@caavd-vdnfc.ca

SERVICE ADMINISTRATIF / ADMINISTRATIVE SERVICE

Directrice générale / Executive Director	Édith Cloutier	#230	edith.cloutier
Directrice générale adjointe / Assistant Executive Director	Denise Nauss	#246	denise.nauss
Secrétaire administrative / Administrative Secretary	Patricia Martin	#286	patricia.martin
Comptable / Accountant	Nancy Turcotte	#222	nancy.turcotte
Technicienne comptable / Accounting Technician	Katy St-Pierre	#234	katy.st-pierre
Technicienne comptable / Accounting	Mylène Morin	#310	mylene.morin
Conseillère en technologies de l'information et des communications / Information and Communication Technology Advisor	Nathalie Fiset	#251	nathalie.fiset
Secrétaire-réceptionniste / Secretary-Receptionist	Rolande Thompson	#228	info
Conseillère en ressources humaines/Human Resources Advisor	Anne Turgeon	#233	anne.turgeon
Superviseur de l'entretien de l'édifice / Building Maintenance Supervisor	Robert Breault	#301	robert.breault
Préposé à la maintenance / Maintenance Clerk	Denis King	#221	
Organisatrice communautaire-volet culturel/ Community Organizer-Cultural section	Nadia Lagueux	#290	nadia.lagueux
Organisateur communautaire-volet culturel/ Community Organizer-Cultural section	Roger Wylde	#256	roger.wylde
Chargée de projet FTSA / AHTF Project manager	Marie-Lyse Firlotte	#292	marie-lyse.firlotte

SERVICE DE TRANSPORT MÉDICAL / MEDICAL TRANSPORT SERVICES

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
Agente au transport médical / Medical Transportation Officer	Marie-Jeanne Wabanonick	#236	marie-jeanne.wabanonick
Conducteur / Driver	Richard Larivière / Gilles Charette		

DÉVELOPPEMENT SOCIAL / SOCIAL DEVELOPMENT

Directrice / Director	Sharon Hunter	#295	sharon.hunter
Conseiller aux programmes / Program Advisor	Stéphane Laroche	#252	stephane.laroche
Agente en adaptation préscolaire / Preschool Adaptation Worker	Annabelle Brochu	#241	annabelle.brochu

VOLET ENFANCE ET FAMILLE (P.A.P.A.) / CHILD AND FAMILY SERVICES (A.H.S.P.)

Éducatrice spécialisée / Special Educator	Stéphanie Lauzon	#227	stephanie.lauzon
Éducatrice / Educator	Martine Rodrigue	#247	martine.rodrigue
Éducatrice / Educator	Yvonne Lacoursière	#247	yvonne.lacoursiere
Éducatrice / Educator (Senneterre)	Tracy Mark		chiannou

SERVICE D'INTERVENTION / INTERVENTION SERVICE

Agente de relations humaines-volet jeunesse/Support Worker-Youth section	Karine Carufel	#287	karine.carufel
Agente de relations humaines /Support Worker	Mira Frechette	#293	mira.frechette
Agente de relations humaines /Support Worker	Huguette Boivin	#237	huguette.boivin
Agente de relations humaines / Support Worker	Armande Beaugard	#240	armande.beaugard
Agente de relations humaines / Support Worker	Nathalie Larose	#231	nathalie.larose

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY DEVELOPMENT

Directrice / Director	Gina Richmond	#308	gina.richmond
Conseillère aux programmes / Programs Advisor		#	
Organisatrice communautaire-volet enfance/Community Organizer-Children Section	Marc Hunter	#255	marc.hunter
Organisatrice communautaire-volet communauté /Community Organizer-Community Section	Jenny Mathias Phillips	#243	jenny.phillips
Organisatrice communautaire-volet jeunesse / Community Organizer-Youth Section	Mélanie Dostie-Allaire	#312	melanie.dostie-allaire
Organisatrice communautaire-volet sport et loisir/ Community Organizer- Sports and leisure	Eliane Kistabish	#299	eliane.kistabish
Organisatrice communautaire-volet jeunesse / Community Organizer-Youth Section	Tania Lefebvre	#245	tania.lefebvre
Animatrice communautaire /Community Animator	Vera Pien	#306	vera.pien
Animatrice communautaire /Community Animator	Viviane Poucachiche	#311	viviane.poucachiche



DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE / ECONOMIC DEVELOPMENT

Directeur/ Director Michael Prince #309
 Préposée à la boutique / Boutique clerk Suzanne Ouellet-Polson #297

michael.prince
 boutique

SERVICE D'HÉBERGEMENT / LODGING SERVICE

Préposées aux chambres/Room Attendants Louise Ottereyes/Ilda Audla / Evadney Shecapio
 Préposés à l'accueil / Reception Clerks Anita Kudjick / Michael Daigle
 Ferlin McLaren / Steve Babin / Jimmy Roberts / Sylvie Malenfant #221

reception1

SERVICE ALIMENTAIRE / FOOD SERVICE

Chef, responsable service alimentaire/ Chef, Food Service Manager..... Marc-André Côté #239
 Cuisinières / Cooks Edna King / Carole Savard / Freida Boudrias / #238
 Aide-cuisinières / Assistant Cooks Patricia Michaud / Alfred Papatisse / Georgette Kudjick #238

service.alimentaire

Employés sur appel / Employees on-call

..... Charlotte Brazeau, Brigitte Plourde,
 Michèle Sergerie, Alex Boudrias, Jeanine Ratt, Sylvestre Papatens

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION / BOARD OF DIRECTORS

Présidente / President Jacqueline Kistabish
 Vice-présidente / Vice-President Janet Mark
 Secrétaire-trésorière / Secretary-Treasurer Tina Mapachee
 Administrateur / Director Oscar Kistabish
 Administrateur / Director Doris St-Pierre
 Représentante des employés / Employees Representative Nadia Lagueux
 Représentant des jeunes / Youth Representative Michel Kudjick-Choquette



Abonnement

Pour demander ou renouveler votre abonnement au Cahier du Centre, veuillez compléter et retourner le formulaire ci-dessous avec votre paiement au Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or. À noter que le cahier est gratuit pour les membres du Centre qui sont inscrits et qui ont réglé leur cotisation annuelle.

Pour des commentaires ou suggestions concernant le Cahier du Centre ou pour des modifications ou ajout à la liste des anniversaires, n'hésitez pas à communiquer avec Nathalie Fiset au 819 825-8299 poste 251 ou par courriel à nathalie.fiset@caavd-vdnfc.ca.

Subscription

To subscribe or renew your subscription to the Centre's notebook, please complete and return the form below with your payment to the Val-d'Or Native Friendship Centre. Please note that the Notebook is free to the members of the Centre who are registered and who have paid their annual membership fee.

For comments or suggestions concerning the Centre's Notebook or for modifications or additions to the Anniversary List, do not hesitate to contact Nathalie Fiset at 819 825-8299 ext. 251 or by email at nathalie.fiset@caavd-vdnfc.ca.



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, 7^e Rue, Val-d'Or (Québec) J9P 6W6
Tél. : (819) 825-6857 Fax : (819) 825-7515
Courriel : info@caavd-vdnfc.ca
Web : www.caavd-vdnfc.ca

Poste Publication
400-44929



X



www.caavd-vdnfc.ca

