



Le Cahier du Centre The Centre's Notebook



Vol 30. No 2 - Mai / May 2012



Ne manquez pas le spectacle de la Journée nationale des Autochtones!



Page 4
Don't miss the National Aboriginal Day concert!

Mission accomplie pour la 12^e Semaine de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale!
Pages 6 - 7



Mission accomplished for the 12th Awareness Week for the Elimination of Racial Discrimination!

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



Table des matières

Plan Nord : les défis du 48^e parallèle p.2
38^e AGA p.3
JNA et Mëmëgwashi p.4
Clinique Minowé p.5
12^e Semaine de sensibilisation p.6-7
Développement des compétences p.8
Développement Social p.9
Développement Communautaire p.14
Développement Économique p.22
Edna King - Déjà 25 ans! p.23
Merci à l'équipe lors de l'incendie p.24
Personnel p.26

Table of Contents

Plan Nord: A View from the 48th Parallel p.2
38th AGA p.3
NAD and Mëmëgwashi p.4
Minowé Clinic p.5
12th Awareness Week p.6-7
Skills Development p.8
Social Development p.9
Community Development p.14
Economic Development p.22
Edna King - 25 Years Already! p.23
Thanks to the team during the fire p.24
Staff p.26

25

Ans de service!
Years of service!



Merci / Thank you
Edna King Page 23

10

Ans de service!
Years of service!



Merci / Thank you
Sharon Hunter!

PLAN NORD : LES DÉFIS DU 48^e PARALLÈLE

Extrait d'une entrevue avec Édith Cloutier, directrice générale, réalisée par Julie Cunningham, stagiaire du réseau DIALOG

Que ce soit en lien avec le Plan Nord ou tout autre plan de développement économique lié à la prospérité économique du Québec et du Canada, la Cour Suprême du Canada confirme l'obligation de consulter les peuples autochtones lorsque des développements se font sur les territoires traditionnels, une façon de faire qui fait tranquillement son chemin. Désormais, les Autochtones ne peuvent plus être laissés pour compte. Cependant, sous prétexte qu'ils vivent au sud du 49^e parallèle, les Algonquins et les Attikamewks sont carrément exclus des processus de négociation relatifs au Plan Nord, alors qu'on sait que leurs territoires traditionnels s'étendent bien au nord du 49^e parallèle.

De ces développements miniers et nordiques, naissent cependant de nouvelles opportunités pour les peuples autochtones dans un contexte où, déjà, la région de l'Abitibi-Témiscamingue fait face à une rareté de main-d'œuvre chronique croissante. Constamment, il est question de ralentissement des projets à cause des problèmes de recrutement de main-d'œuvre qualifiée. La mobilisation de capitaux dans la région a des retombées sur le secteur tertiaire : il n'y a pas un hôtel, un restaurant ou un magasin à Val-d'Or qui ne soit à la recherche d'employés. Il faut recruter et former de la main-d'œuvre. Il n'est donc pas question de cadeaux lorsque le gouvernement affirme que le Plan Nord sera une source considérable d'emplois pour les Autochtones qui, on le sait, en ont bien besoin. Mais avant de pouvoir profiter de la manne, il y a des défis à relever sur le plan de la formation. La question qui se pose, du côté des Autochtones, est donc comment tirer profit de ce contexte effervescent sur le plan économique. Comment mettre en valeur le potentiel autochtone, dont 60% de la population a moins de 30 ans, dans la réponse qui sera apportée au défi de la rareté de la main-d'œuvre. La réponse à ce défi réclame un accroissement des efforts de concertation de la part des Premières Nations et Inuit pour mettre en place des stratégies qui favoriseront l'employabilité de cette main-d'œuvre potentielle. Il faut aussi que des arrimages et partenariats avec des acteurs québécois qui œuvrent dans le développement de la main-d'œuvre et des compétences soient mis en place.

Le virage de la concertation est amorcé. Les instances des Premières Nations travaillent de plus en plus à la mise en place de stratégies complémentaires à la formation professionnelle, collégiale et universitaire en misant sur le développement des compétences essentielles chez les personnes éloignées du marché du travail. Cette approche s'avère indispensable, car une large part de ces personnes doit, avant même de penser à l'intégration du marché du travail, construire leur estime et leur connaissance de soi. Cette idée de développer ces compétences comme préalable à l'employabilité est d'ailleurs supportée par des programmes financés par le gouvernement fédéral. Grâce à ces programmes, le Centre

PLAN NORD: A VIEW FROM THE 48TH PARALLEL



Excerpt from an interview with Édith Cloutier, executive director, conducted by Julie Cunningham, an intern at Réseau DIALOG

Whether it's related to the Plan Nord or any other economic development plan linked to the economic prosperity of Quebec and Canada, the Supreme Court of Canada confirms the obligation to consult Aboriginal peoples when development takes place in their traditional territories; this process is quietly gaining ground. From now on, the Aboriginal peoples can no longer be left out. However, under the pretext that they live south of the 49th parallel, the Algonquins

and Attikamewks have been squarely excluded from the Plan Nord negotiation process, even though we know that their traditional territories extend well beyond the 49th parallel.

In these mining and northern developments, new developments emerge for the Aboriginal peoples in a context where, as is already the case in the Abitibi-Témiscamingue region, they face a growing and chronic labour shortage. There is the constant issue of delayed projects due to difficulties in recruiting qualified labour. The mobilisation of regional capital has spinoffs in the tertiary sector: every hotel, restaurant and hotel is looking for employees. The work force has to be recruited and trained. So we're not talking about a gift when the government affirms that the Plan Nord will be a considerable source of employment for Aboriginal peoples who, as we know, really need it. But there are training challenges to be met before taking advantage of this opportunity. For Aboriginal people, the question is how

to take advantage of this economic boom. How can we emphasize the potential of Aboriginal peoples, of which 60% of the population is under 30 years old, in the reply to this labour shortage. The reply to this challenge requires an increase in joint efforts among the First Nations and Inuit to set up strategies favouring the employability of this potential work force. Connections and partnerships must also be made with Quebec stakeholders who work in labour and skills development.

The shift towards joint effort has begun. First Nations authorities are working more and more on the establishment of complimentary strategies for vocational, college and university training by focusing on essential skills for people who are distant from the job market. This approach is indispensable, since a large portion of these people must increase their level of self-esteem and



d'amitié autochtone de Val-d'Or, notamment avec « Odabi », et d'autres institutions des Premières Nations, ont eu l'opportunité de créer des alternatives de formation mieux adaptées aux réalités des Premières nations et offrent des parcours non conventionnels qui affichent des résultats prometteurs.

Outre l'opportunité offerte quant au développement de l'employabilité des Autochtones, le Plan Nord présente des défis liés aux enjeux sociaux dont il est très peu fait mention dans les discours officiels et dont on devra tenir compte. Bien qu'on parle constamment de la prospérité économique du Québec dans son ensemble, l'histoire nous invite à être sceptiques concernant la possibilité réelle que la prospérité soit partagée équitablement entre Québécois et Peuples autochtones; il y a un risque qu'en résulte, pour les peuples autochtones, un accroissement de la marginalisation économique et sociale. En effet, la prospérité s'accompagne souvent de défis sociaux importants engendrés par les bouleversements majeurs qu'entraîne l'arrivée massive d'industries et de travailleurs. Sommes-nous prêts à composer avec ces changements? Le Centre d'amitié est déjà engagé dans une stratégie proactive face à la pression supplémentaire ressentie sur son offre de service depuis un bon moment. Pour composer avec cette pression, plusieurs dossiers sont menés de front, lesquels s'inscrivent dans une redéfinition de la vision du Centre d'amitié en continuant de miser sur la spécificité culturelle et sur les valeurs qui fondent l'appartenance aux Premières Nations. Plus que jamais, le Centre exerce son leadership en matière d'organisation de services dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Les services rendus ne profitent pas qu'aux Autochtones, c'est l'ensemble de la communauté qui en tire profit par l'amélioration de la qualité de vie qu'ils engendrent.

Face aux défis du Plan Nord, il faut mettre en place des stratégies intégrées, bien sûr parce que l'industrie en a besoin, mais surtout parce que les Autochtones ont trop longtemps été laissés pour compte en matière de développement économique. Il y a là des circonstances qui pourraient conduire à des changements substantiels pour les Autochtones à condition d'ouvrir un réel dialogue.

self-knowledge before even thinking of integrating the job market. This idea of skills development as a prerequisite to employment is also supported by federally-funded projects. Thanks to these programs, the Val-d'Or Native Friendship Centre, namely with "Odabi" and other First Nations institutions, has had the opportunity to create training alternatives that are better-adapted to First Nations realities and offer unconventional paths that show promising results. Besides the opportunity offered for the development of Aboriginal employability, the Plan Nord presents challenges linked to social issues that have been largely overlooked in official messages but which must be considered. Even though we constantly talk about the economic prosperity of Quebec as a whole, history has taught us to be sceptical about the actual possibility of this prosperity being shared fairly among Quebecers and Aboriginal peoples; there is a risk that the Aboriginal peoples could become increasingly marginalized at the social and economic levels. In fact, prosperity often accompanies several major social challenges caused by the great disturbances brought about by the massive arrival of industries and workers. Are we ready to deal with these changes? The Friendship Centre is already engaged in a proactive strategy towards the additional pressure that has been placed on its offer of services for some time now. To deal with this pressure, many files have been developed; these are part of the Centre's redefining of its vision which continues to focus on cultural specificity and values that are the very basis of First Nations identity. More than ever, the Centre exercises its leadership in the organization of services within the Abitibi-Temiscamingue region. These delivered services do not only benefit Aboriginal people; the whole community benefits from the improved quality of life generated by these services.

Before the challenges of the Plan Nord, integrated strategies must be established, since the industry needs them, but especially because the Aboriginal peoples have been left out of the economic development picture for too long. There are circumstances that could lead to substantial changes for Aboriginal peoples providing that a true dialogue is opened.

38^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

INVITATION

Aux membres et utilisateurs du
Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or
Ne manquez pas la 38^e assemblée générale annuelle du
Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or,
au 1272, 7^e Rue,

le lundi 11 juin 2012 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!



38TH ANNUAL GENERAL ASSEMBLY

INVITATION

To the members and clientele of the
Val-d'Or Native Friendship Centre
Don't miss the Val-d'Or Native Friendship Centre's
38th Annual General Assembly,

1272, 7th Street, on

Monday, June 11, 2012, 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!

JOURNÉE NATIONALE DES AUTOCHTONES

Par Nicolas Poirier,
coordonnateur aux événements spéciaux

Dans le cadre de la Journée nationale des Autochtones, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or invite la population à un spectacle pleinair gratuit.

Jedi, le 21 juin en soirée, dans le stationnement du Centre d'amitié, un spectacle aux couleurs autochtones vous sera présenté. Cette année, le Centre d'amitié innove avec l'insertion d'un volet international au sein des diverses performances à saveur autochtone qui seront présentées lors de cette soirée haute en couleur!

Apportez vos chaises et pour plus d'informations, suivez nos publicités. De plus, vous pouvez visiter régulièrement notre site Internet au www.caavd.ca.



NATIONAL ABORIGINAL DAY

By Nicolas Poirier,
Special Events Coordinator

As part of National Aboriginal Day, the Val-d'Or Native Friendship Centre invites the whole population to a free outdoor show and concert.

Thursday evening, June 21, in the Friendship Centre's parking area, a performance in flying Aboriginal colours will be staged. This year, the Friendship Centre innovates by including an international touch to the various other Aboriginal performances to be presented during this festive evening!

Bring your chairs, and for more information, watch for our publicities. You may also make regular visits to our website at www.caavd.ca.

GALA MÈMÈGWASHI

Par Nicolas Poirier,
coordonnateur aux événements spéciaux

Pour une 10^e année consécutive, le CAAVD réitère son invitation aux étudiantEs et graduéEs autochtones de tous les niveaux scolaires afin de souligner et récompenser leurs efforts de l'année. Parents comme enfants trouveront l'occasion de valoriser leur implication en cette fin d'année scolaire 2011-2012.



Cette année, le Gala Mèmègwashi se tiendra dans la soirée du mardi 5 juin 2012 à la Salle Télébec de Val-d'Or, située dans la Polyvalente Le Carrefour de Val-d'Or au 125, rue Self. Vous êtes donc invités à revêtir vos plus beaux habits et à y venir en grand nombre!

Si vous voulez plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec le coordonnateur aux événements spéciaux, Nicolas Poirier au 819 825-8299, poste 245 ou par courriel au nicolas.poirier@caavd.ca.

MÈMÈGWASHI GALA

By Nicolas Poirier,
Special Events Coordinator

For a 10th consecutive year, the VDNFC is inviting Aboriginal students and graduates from all levels to underline and reward their academic efforts. The Mèmègwashi Gala offers parents and children an opportunity to celebrate their involvement and the end of school year 2011-2012.



This year, the Mèmègwashi Gala will be held on Tuesday evening, June 5, 2012 at the Salle Télébec located in the Polyvalente Le Carrefour de Val-d'Or at 125, Self Street. So dress up in your best outfit and come in great numbers!

For more information, do not hesitate to contact Nicolas Poirier, Special Events coordinator, at 819 825-8299, ext. 245 or by email at nicolas.poirier@caavd.ca.

CLINIQUE MINOWÉ

MINOWÉ CLINIC

Par Marie-Lyse Firlotte, Chargée de projet

By Marie-Lyse Firlotte, Project Manager

DES NOUVEAUX SERVICES À LA CLINIQUE MINOWÉ...

Notre infirmière clinicienne, Maude Grenier et notre intervenant social, Éric Chainé, sont là pour vous!

LE DIABÈTE :

Vous ne vous sentez pas bien, vous êtes inquiet ou inquiète de votre état de santé. Avez-vous vérifié votre taux de glycémie pour savoir si vous souffrez de diabète? Pour un suivi en diabète ou pour déceler si votre glycémie est normale, venez consulter Maude.

CONTRACEPTION :

Pour la contraception, connaissez-vous le Depo-provera? Le Depo-Provera est une méthode contraceptive pour les femmes. Le Depo-Provera se donne par injection dans le muscle du bras ou de la fesse, toutes les 12 semaines. Il contient un progestatif et ne contient pas d'œstrogène. Il est efficace à 99,7 % pour prévenir la grossesse. Vous aimeriez en savoir un peu plus, venez vous renseigner auprès de Maude. Elle peut également faire votre suivi aux 3 mois.

ÉVALUATION DES ENFANTS DE 3 ANS :

Votre enfant a maintenant 3 ans et vous aimeriez savoir si son développement est normal pour son âge. Maude peut maintenant vous offrir ce service directement à la Clinique Minowé. Cette évaluation préscolaire permettra de mieux l'orienter pour la rentrée scolaire. N'hésitez pas à communiquer avec elle!

VACCINATION PRÉSCOLAIRE :

Votre enfant entrera à la maternelle en septembre. Est-ce qu'il a reçu son dernier vaccin? N'oubliez pas, il est important de le faire vacciner avant la rentrée scolaire? Prenez rendez-vous à la Clinique Minowé.

VOUS OU DES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE VIVEZ DES DIFFICULTÉS :

Problèmes : de couples, de familles, de dépendance, de comportement de votre enfant, de négligence vous amenant à penser à placer vos enfants ou encore, vous avez reçu un signalement à la DPJ, venez rencontrer Éric.

PROCHAINES DATES POUR LA VACCINATION DES ENFANTS DE 0-5 ANS :

24 mai – 13 juin – 12 juillet – 16 août.

Communiquez avec nous au 819 825-8299, poste 292 ou rendez-vous directement à la Clinique Minowé située au 3^e étage, du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, au 1272, 7^e Rue.



NEW SERVICES AT THE MINOWÉ CLINIC

Our clinical nurse Maude Grenier and our Support Worker Éric Chainé are there for you!

DIABETES

You don't feel well? You're concerned about your health condition? Did you have your blood sugar level checked to see if you are diabetic? For diabetes monitoring or to check if your blood sugar level is normal, come and consult Maude.

BIRTH CONTROL

Have you heard about Depo-provera for birth control? Depo-Provera is a contraceptive method for women. Depo-Provera is administered by injection in the arm or thigh muscle, every 12 weeks. It contains a hormone similar to progesterone and contains no estrogen. It is 99.7 % effective to prevent pregnancy. For more information, you can come and ask Maude. She can also ensure your birth control follow-up every 3 months.

EVALUATION OF 3 YEAR-OLDS

If you have a 3 year-old child and would like to know if his/her development is normal for his/her age, Maude can now provide this service directly at the Minowé Clinic. This pre-school evaluation will allow a better orientation before entering school. Do not hesitate to contact her.

PRE-SCHOOL VACCINATION

Your child will be entering pre-K next September? Did he receive his last vaccine? Don't forget, it is important to have him vaccinated before he enters school. Make an appointment with the Minowé Clinic.

YOU OR FAMILY MEMBERS ARE GOING THROUGH DIFFICULTIES?

Problems: couple or family relationships, addiction, child behavior, neglect that makes you consider placing your children, or you have been reported to Youth Protection, come and meet with Éric.

NEXT DATES FOR VACCINATION OF 0-5 YEAR-OLD CHILDREN

May 24 – June 13 – July 12 – August 16

Contact us at 819 825-8299, ext. 292 or come directly to the Minowé Clinic located on the 3rd floor of the Val-d'Or Native Friendship Centre, 1272, 7th Street.



LA 12^e SEMAINE DE SENSIBILISATION POUR L'ÉLIMINATION DE LA DISCRIMINATION RACIALE ATTEINT SA CIBLE

12TH AWARENESS WEEK FOR THE ELIMINATION OF RACIAL DISCRIMINATION HITS THE TARGET

Une fois encore, la Semaine de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale fut une fière réussite collective pour les citoyens de Val-d'Or rassemblant nombre d'activités mobilisatrices.

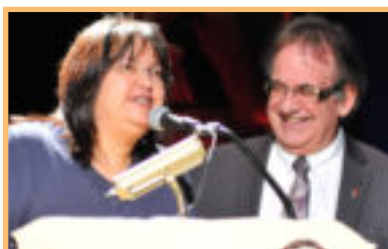
Once again, the Awareness Week on Racial Discrimination was a great collective success for Val-d'Or's citizens. It featured a host of mobilising activities.



Avec nombre de partenaires en action et fort de porte-paroles exemplaires en termes de leadership et de collaboration harmonieuse, cette 12^e Semaine aura été l'occasion de créer de nouvelles alliances entre une main-d'œuvre autochtone émergente et le monde des affaires.

With many actively involved partners and two exemplary spokespersons in terms of leadership and harmonious relationships, this 12th Awareness Week was an opportunity to create new alliances between an emerging Aboriginal labour force and Val-d'Or's business community.

Merci à nos dévoués porte-paroles : Mme Salomé McKenzie, cheffe du Conseil de la nation Anishnabe de Lac Simon et M. Marcel Jolicoeur, président de la Chambre de commerce de Val-d'Or et directeur au développement des affaires chez Genivar.



Thank you to our spokespersons : Ms. Salomé McKenzie, Chief of the Lac Simon Anishnabe Nation Council, and Mr. Marcel Jolicoeur, Chairman of the Val-d'Or Chamber of Commerce and Development Director at Genivar.

La semaine a connu une programmation exceptionnellement étoffée grâce à l'engagement des partenaires du monde de l'éducation dont l'UQAT, la Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois, l'école St-Joseph, l'école Golden Valley et le Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue. Pour une première fois, la Chambre de commerce de Val-d'Or a également tenu un dîner conférence, en lien avec la thématique de la campagne 2012 Ramons ensemble vers la prospérité !



The Awareness Week's program was exceptionally varied thanks to our partners from the academic community including UQAT, the *Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois*, St-Joseph and Golden Valley schools and the *Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue*. For the first time, the Val-d'Or Chamber of Commerce held a luncheon conference in relation with the theme of the 2012 campaign, "Paddling together towards prosperity!"

L'exposition sur la culture autochtone de l'école St-Joseph, la projection du film Mesnak à l'UQAT, les nombreuses activités tenues par les groupes du Centre d'amitié, des tout-petits aux Aînés, font partie des événements marquants.



The exhibition on Aboriginal culture at St-Joseph school, the viewing of the movie Mesnak at l'UQAT and the numerous activities held by the Friendship Centre's groups, young and no so young, are part of the outstanding events.

Le rendez-vous d'affaires Tout Val-d'Or en parle figure parmi les grandes réussites de la semaine, rejoignant une centaine de personnes de la communauté d'affaires pour entendre la conférence de M. Marc Gagnon, vice-président principal - organisation et culture au Cirque du Soleil. « Au Cirque du Soleil, on partage nos ressemblances et on célèbre nos différences », nous a partagé M. Gagnon devant un auditoire aussi attentif que diversifiée.



The *Tout Val-d'Or en parle* talk show is among the great successes of the week, bringing together some 100 people from the business community to hear a presentation by Mr. Marc Gagnon, Senior Vice-president - Organisation and Culture, of the *Cirque du Soleil*. "At the *Cirque du Soleil*, we share our resemblances and celebrate our differences", said Mr. Gagnon to his attentive and diversified audience.



La campagne a culminée avec une participation record à la Marche Gabriel-Commanda, estimée à plus de 1500 participants de tout le territoire rassemblant ainsi, encore cette année, les communautés autochtones, les milieux éducatifs, le monde des affaires et la population valdorienne! À Val-d'Or aussi, la différence est célébrée!

Meegwetch à tous!

The campaign peaked with a record attendance at the Gabriel-Commanda Walk, estimated at over 1500 participants from the whole area and bringing together again this year Aboriginal communities, the educational and business communities and Val-d'Or citizens. Differences are also celebrated in our community!

Meegwetch to all of you!

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROJET ODABI

SKILLS DEVELOPMENT ODABI PROJECT

Par Marie-Louise Nastasiak, agente de relations humaines

By Marie-Louise Nastasiak, Support Worker

Deuxième cohorte du programme Odabi :

Odabi Program's Second cohort:

Le 5 mars dernier, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or accueillait 20 adultes autochtones pour une démarche visant à développer les compétences essentielles en matière d'employabilité. Le 20 juin 2012, les participants recevront des attestations provenant de la Formation générale des adultes du Centre l'Horizon et de la Formation continue de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

On March 5, the Val-d'Or Native Friendship Centre welcomed 20 Aboriginal adults enrolled in a program aimed at developing their essential employability skills. On June 20, 2012, the participants will be receiving attestations from Centre l'Horizon's Formation générale des adultes, and Université du Québec's Continuing Training.

Le groupe a participé à la Marche Gabriel-Commanda le 23 mars 2012. Les participants ont assuré la sécurité dans les rues de Val-d'Or.



The group participated in the Gabriel-Commanda Walk on March 23. They were responsible for the security service in the streets of Val-d'Or.

Les participants ont fait la visite de la Mine Osisko à Malartic le 29 mars dernier.



The participants visited Osisko Mine in Malartic on March 29.



Le groupe Odabi participe à l'activité de cuisine collective au Site culturel.

Le groupe Odabi présente l'œuvre d'art créée sous la direction de l'artiste peintre Franck Polson.



The Odabi group presenting the artwork created under the supervision of artist Franck Polson.



The Odabi group participating in a community cooking activity at the Centre's cultural site.

Les participants de la deuxième cohorte du programme Odabi.



Odabi's second cohort of students.

Participation à des activités physiques à tous les vendredis après-midis, animés par Sofie Roy, kinésologue au CSSS-VO.



Participation in physical activities every Friday afternoon, facilitated by Sofie Roy, kinesiologist at the CSSS-VO.

Bon succès à tous nos participants!

Good luck to all participants!

Vous avez besoin d'information? N'hésitez pas à consulter une conseillère en emploi du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or 819 825-8299 Manon Tremblay, poste 327 Denise Caron, poste 311 info@caavd.ca

Need information? Do not hesitate to contact an employment counsellor at the Val-d'Or Native Friendship Centre 819 825-8299 Manon Tremblay, ext. 327 Denise Caron, ext. 311 info@caavd.ca

PIBAMADZI

Par : Patricia Renault, intervenante de proximité

By Patricia Renault, Outreach Worker

Ce n'est pas parce que nous vieillissons que notre sexualité s'arrête automatiquement. À la suite d'un atelier sur le vieillissement et la sexualité, les membres du groupe Do8ei8in du CAAVD ont pu collaborer à la réalisation d'un dépliant sur ce sujet, maintenant disponible auprès des travailleuses de proximité, Karine et Patricia. La sexualité chez les personnes âgées existe bien. Longtemps associée à la religion et à la reproduction, la conception de la sexualité est bien différente aujourd'hui. Pour certains aînés, la sexualité c'est : l'intimité, une relation corporelle, s'aimer, quelque chose de privé, etc. D'ailleurs, plusieurs affirment que la sexualité devient plus épanouie en vieillissant. Cet épanouissement peut être dû, pour ne nommer que quelques exemples, à une meilleure expérience, à une meilleure estime de soi, à une meilleure connaissance de soi et à la disparition de la crainte de tomber enceinte. Cependant, avec les années qui passent, certaines personnes éprouvent des problèmes de santé susceptibles d'affecter les performances sexuelles et de transformer les réactions du corps. Des problèmes tels que la sécheresse vaginale ou une érection moins ferme peuvent survenir, mais, habituellement, le désir est toujours présent. L'essentiel est de bien communiquer avec son ou sa partenaire afin que chacun y retrouve une satisfaction. Une modification des pratiques sexuelles est sans doute un bon moyen pour que la sexualité demeure agréable. Il ne faut pas oublier que tout le monde est différent et que la sexualité va bien au-delà de la pénétration. Les caresses, l'intimité et le simple fait de se sentir bien avec l'autre en font partie.

Parlons-en!

Let's talk about it!

It's not because we're getting older that our sexual life automatically ends. Following a workshop on ageing and sexuality, the VDNFC's Do8ei8in group members collaborated in the production of a pamphlet on the issue, which is now available from our Outreach Workers, Karine and Patricia. Seniors do have a sexual life. Long associated with religion and reproduction, the notion of sexuality is quite different today. For certain seniors, sexuality is: intimacy, a physical relation, loving each other, something private, etc. Indeed, many said that sexuality is more fulfilling as you get older. Just to give a few examples, this fulfilment may be due to a better experience, a better self-esteem, a better self-knowledge and the lack of fear of getting pregnant. However, as the years go by, certain people experience health problems that may affect their sexual performance and change their body's responses. Problems such as vaginal dryness or not-so-firm erection may occur, but usually desire is still present. The essential thing is to have good communication with one's partner so that each one may find satisfaction. A change in sexual practices is perhaps a good way to keep sexuality pleasurable. Keep in mind that each one is different and that sexuality means a lot more than mere penetration. Caresses, intimacy and the simple fact of feeling good with our partner are all part of it.

PROGRAMME D'AIDE PRÉSCOLAIRE AUX AUTOCHTONES (PAPA)

Par Stéphane Laroche, Conseiller aux programmes

ABORIGINAL HEAD START PROGRAM (AHSP)

By Stéphane Laroche, Program Advisor



Dans le cadre de la 12^e semaine de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale, les enfants de 4 ans du groupe de Martine ont pu partager avec des élèves de la classe de Mme Élane Frenette sur différents sujets dont le tambour, le cercle avec les 4 couleurs et une dégustation de banik!!! Kitci Meegwetc à James Flamand et à l'école Fatima pour leur généreuse collaboration!!!

As part of the of the 12th Awareness Week for the Elimination of Racial Discrimination, Martine's four year-old group had the opportunity to share with the students of Ms. Élane Frenette's class on different topics such as the drum, the circle and the four colours; they also had a bannock tasting!!! Kitci Meegwetc to James Flamand and the Fatima school for their generous collaboration!!!

Le 22 mars, le groupe de pères a participé à une journée pères/enfants : activités au Centre de jeux du Ouistiti et un bon dîner à la Cage aux sports.



Gilles et/and Alyssa Gravelle



Jerry Diamond qui photographiait nos petites vedettes

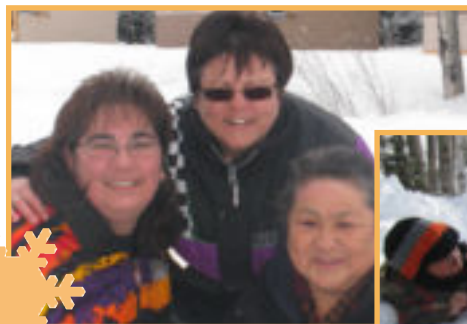
Jerry Diamond who took pictures of our little stars

On March 22, the fathers' group participated in a father/child day: activities at the Ouistiti Game Centre and a good lunch at the Cage aux sports.

Les enfants du PAPA ont eu le plaisir de participer à une semaine d'activités hivernales du 20 au 24 février : collets à lièvre, cuisson de banik sur le feu et dégustation, raquettes étaient de la partie!

The Head Start children had the pleasure of participating in a winter activity week from February 20 to 24: rabbit snaring, bannock cooking on a fire and tasting, and snowshoeing were all part of the fun!

Merci spécial à Mary « mommy » Polson pour avoir permis aux enfants de participer à cette activité qui n'aurait pas été la même sans elle!!!!



Mary qui dépèce le lièvre sous le regard attentionné de Mériam, Océanne, Jayden, Hayden et Mayika



Mary skinning a rabbit under the attentive eyes of Mériam, Océanne, Jayden, Hayden and Mayika

**Activité familiale de Pâques qui s'est déroulée le samedi 31 mars 2012!!!
Merci de votre habituelle participation!!!**

**Easter family activity that took place on Saturday, March 31, 2012!!!
Thanks for your usual participation!!!**



Tout le monde en place pour un tour de calèche.
All aboard for a buggy ride!



L'A.B.C. VERS UNE VIE PLUS HEUREUSE – LA SUITE...

Par Nathalie LaRose, agente de relations humaines

Dans le dernier Cahier, nous avons vu que trop peu d'entre nous adhèrent au principe que le BONHEUR ne soit pas une destination ou un objectif final, il est plutôt un chemin que l'on décide de suivre. Nous avons vu que nos émotions et leur intensité (être heureux, triste, frustré, atterré, déprimé, etc.) prennent naissance dans l'interprétation que nous nous faisons d'un événement et non dans les situations elles-mêmes. Nous avons présenté les pensées irrationnelles que nous avons et qui nuisent à notre bonheur.

Vous avez sûrement constaté que certaines des pensées irrationnelles présentées vous interpellaient plus que d'autres. Afin de vous aider à rediriger vos pensées de façon plus rationnelle et par conséquent peut-être agréablement davantage votre vie de bonheur, je vous propose de remplacer les pensées irrationnelles par celles-ci :

- Nous sommes tous des êtres humains faillibles et imparfaits.
- L'échec est inévitable. Il peut être désagréable, mais pas terrible ou catastrophique.
- Mieux vaut agir imparfaitement que de ne pas agir.
- Les humains apprennent par essais et erreurs. Le fait d'agir m'aide parfois à devenir plus efficace.
- Je ne suis pas ce que je fais; la personne et ses gestes sont deux choses distinctes.
- Agir parfaitement est un objectif irréaliste.
- Faire des erreurs, se tromper, connaître des échecs est inévitable. C'est souvent ennuyeux, déplaisant, nuisible, embarrassant, mais ce n'est jamais catastrophique.
- Mes succès et mes échecs ne changent rien à ma nature et à ma valeur d'être humain.
- Désirer ou vouloir s'améliorer, devenir plus compétent, etc. est souvent utile. L'exiger est nuisible.
- Me tromper ne peut pas faire de moi un niaiseux ou une personne stupide.
- Il est normal d'être moins habile lors de la pratique de nouvelles activités.
- À l'impossible nul n'est tenu, et au possible non plus.
- Les solutions parfaites n'existent pas.
- Il est possible d'avoir du plaisir, peu importe la qualité de la performance.
- Tous les êtres humains réussissent des choses et en échouent d'autres.
- Personne n'arrive à tout contrôler.
- Chercher à apprendre de ses erreurs est plus utile que se blâmer.

THE ABC FOR A HAPPIER LIFE – CONTINUED...

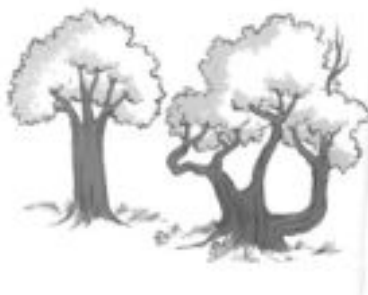
By Nathalie LaRose, Support Worker

In the last Notebook, we saw that too few of us adhere to the principle that HAPPINESS is not a destination or final objective, but rather a road that we decide to follow. We saw that our emotions and their intensity (being happy, sad, frustrated, distressed, depressed, etc.) originate from the way we interpret an event and not from the situations themselves. We presented the irrational thoughts that we have and that negatively affect our happiness.

You have certainly noticed that, among the irrational thoughts presented, you can relate to some of them more than others. In order to help you reorient your thoughts in a more rational manner and perhaps consequently make your life happier, I suggest that you replace irrational thoughts by the following:

- We are all fallible and imperfect human beings.
- Failure is inevitable. It may be unpleasant, but not terrible nor catastrophic.
- It's better to act imperfectly than not acting at all.
- Humans learn by trial and error. Acting sometimes helps me in becoming more efficient.
- I'm not what I'm doing; a person and what he/she does are two different things.
- Acting perfectly is an unrealistic objective.
- Making mistakes, being wrong, experiencing failures are inevitable. It's often annoying, unpleasant, detrimental, embarrassing, but it's never catastrophic.
- My successes and failures don't change my nature and value as a human being.
- Wishing or wanting to improve oneself, become more competent, etc., is often useful. Demanding it is detrimental.
- Making a mistake can't make a fool or a stupid person of me.
- It's normal to be less skilled when practicing new activities.
- Nobody is expected to do the impossible, nor the possible.
- Perfect solutions don't exist.
- One can experience pleasure, regardless of the quality of his/her performance.
- All human beings experience both success and failure.
- Nobody can control everything.
- Trying to learn from one's mistakes is more useful than blaming oneself.

Comme une image vaut mille mots, en voici une pour vous aider à rester indulgent envers vous-mêmes. En regardant cette photo, lequel des arbres vous paraît le plus fort? Lequel a le plus de racines? Lequel semble le plus intéressant à grimper?



Since a picture is worth a thousand words, here is one that will help you remain indulgent with yourself. Looking at this picture, which tree looks the strongest? Which one has more roots? Which one looks the most interesting for climbing?

Certains évènements difficiles et marquants de notre vie nous apportent souvent une richesse inestimable; ils nous permettent de reconnaître nos forces, nos capacités et contribuent à construire notre estime personnelle.

Certain difficult and life-changing events often provide a priceless experience; they allow us to recognise our strengths, our capacities and help develop our self-esteem.

« À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire ! »
(Pierre CORNEILLE, Cid, II, 2)

“Conquer with no risk is to triumph without glory!”
(Pierre CORNEILLE, Cid, II, 2)

Pour terminer, je tiens à vous souhaiter joie, bonheur et épanouissement... que vous aurez semés.

To conclude, I wish you all the joy, happiness and self-accomplishment... that you will have sowed.

Source : Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adultes, par Danie Beaulieu chez Impact! Éditions.

Source: *Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adultes*, by Danie Beaulieu, Impact! Éditions.

MINO PIMADIZIWIN - GROUPE WANAKOC

Par Yannick Bourbonnais-Blanchette,
agente de relations humaines

Les amis présents en cette belle journée de printemps étaient bien heureux de retrouver ce lieu de nature qui leur est cher. Pour certains, il s'agissait d'une première visite ! Tous furent enchantés ! Nous espérons avoir de nombreuses occasions de s'y rencontrer dans l'amitié et la paix.

MINO PIMADIZIWIN - WANAKOC GROUP

By Yannick Bourbonnais-Blanchette,
Support Worker

The friends who were present on this beautiful spring day were very happy to be back in this natural setting they like so much. For some of them, this was their first visit! All were delighted! We hope we'll have many more opportunities to gather on this site in a spirit of peace and friendship.



CAFÉ-RENCONTRE ... IL Y A DE LA VIE!

Par Mélanie Bowen, organisatrice communautaire

Le projet Waba Miskwa Opon (poumons roses) visait à offrir du soutien, à sensibiliser et à augmenter les connaissances par rapport aux méfaits du tabagisme.

Une belle variété d'activités ont eu lieu les mardis et mercredis de chaque semaine :

Bingo « PRÉVENTION DU TABAC » lors de la Semaine québécoise pour un avenir sans tabac



“TOBACCO PREVENTION” Bingo during the Québec Week for a Smokeless Future

Jeu « MAINS ET FUMÉE »



“HANDS AND SMOKE” game

COFFEE MEETINGS ... A LIVELY EXPERIENCE!

By Mélanie Bowen, Community Organiser

The Waba Miskwa Opon program (pink lungs) was aimed at offering support, developing awareness and knowledge on tobacco's negative effects.

A variety of activities took place each week on Tuesdays and Wednesdays:

Jeu « TABAC JEOPARDY »



“TOBACCO JEOPARDY” game

Bingos « Beauté » et « Dollarama »



“Beauty” and “Dollarama” bingos

Artisanat : boucles d'oreilles, centres de table, bâtons aux quatre couleurs pour la Marche Gabriel-Commanda



Handicraft: earrings, table centrepieces, sticks with the four colours for the Gabriel-Commanda Walk

Entraînement au gym et baignade familiale aux Mercredis Actifs



Workout at the gym and family swimming on Wednesdays-on-the-Move

Argent rose : Les participants avaient la chance de gagner mensuellement un prix d'une valeur de 50 \$ avec leur argent rose. Celle-ci s'amassait en étant présent les mardis, en prenant une collation santé, en venant en équipe de deux pour ce soutenir à ne pas fumer pendant 2 heures.

Programme Ciga-Stop : Le groupe d'arrêt tabagisme n'aurait pu être un succès sans la collaboration de Sylvie Perron, infirmière clinique-diabète-santé cardiovasculaire — arrêt tabagisme au Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or (CSSSVO). Meegwetc!

Pink Money: Participants had a chance to win a \$ 50 prize each month with their pink money. The money was earned by attending Tuesdays' activities, having a health snack, and coming as a team of two persons to support each other in abstaining from smoking for 2 hours.

Ciga-Stop Program: The tobacco cessation group would not have been successful without the collaboration of Sylvie Perron, clinical nurse-diabetes-cardiovascular health-tobacco cessation at the *Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or* (CSSSVO). Meegwetc!

RÉSULTATS DE JANVIER À MARS

- 4 arrêts tabagismes avec le programme de 8 semaines Ciga-Stop
- 80 participants aux Cafés-Rencontres
- 90 participants aux Mercredis Actifs

RESULTS JANUARY TO MARCH

- 4 persons quit smoking with the 8-week Ciga-Stop program
- 80 participants in Café-Meetings
- 90 participants in Wednesdays-on-the-Move

NOUVEAU PROJET « KIN ODJA »

Vise à contribuer à l'amélioration de l'état de santé de la communauté en prévenant le diabète et ses facteurs de risque par la promotion des saines habitudes de vie.

ACTIVITÉS À VENIR!

Surveillez les calendriers et les publicités!

CALENDRIER RÉGULIER	CALENDRIER ESTIVAL	BRUNCH	REGULAR CALENDAR	SUMMER CALENDAR
<ul style="list-style-type: none"> • Bingo alimentaire • Artisanat • Cuisine collective • Entraînement • Piscine familiale • Dégustation • Ateliers santé... 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorties à la plage • Artisanat • Cueillette de bleuets • Divers bricolages • Activités culturelles... 	<p>Fête des Pères / Fathers' Day 17 juin / June 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 \$ adulte/ adult • 4 \$ / enfant 10 et moins / children - 10 and under • 2 services 10 h et 11h30 / 10:00 a.m. and 11:30 a.m. • Prix de présence et cadeaux / Door prizes and gifts 	<ul style="list-style-type: none"> • Food Bingo • Handicraft • Community cooking • Workout • Family swimming • Food tasting • Health workshops... 	<ul style="list-style-type: none"> • Beach outings • Handicraft • Blueberry picking • Various crafts • Cultural activities...

Pour information, svp contactez
Mélanie au 819 825-8299, poste 255

Aims at improving community health condition by preventing diabetes and its risk factors through the promotion of healthy lifestyles.

UPCOMING ACTIVITIES!

Check for activity calendars and publicity!

For information, please contact
Mélanie at 819 825-8299, ext. 255

RECETTE

OBJECTIFS 0/5/30, ÉQUILIBRE
0 cigarette/5 portions de légumes et fruits/30 min d'activité physique

Rouleaux de printemps au poulet**Sauce**

125 ml / 1/2 tasse de bouillon de poulet maison ou réduit en sel
75 ml / 1/3 tasse de beurre d'arachide
22,5 ml / 1 1/2 c. à soupe de sauce hoisin

Rouleaux

90 g / 3 oz vermicelles de riz
8 feuilles de pâte à rouleaux de printemps
175 ml / 3/4 tasse de poulet ou dindon cuit coupé en dés
175 ml / 3/4 tasse de fèves germées
1 concombre
1 carotte
Coriandre fraîche, au goût

Préparation

- Faire cuire les vermicelles de riz selon les indications sur l'emballage.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Réserver.
- Faire tremper une à une les feuilles de pâte dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient réhydratées. Retirer de l'eau et déposer sur un plan de travail.
- Sur chaque feuille, déposer un peu de poulet, de fèves germées, de concombre, de carotte et de vermicelles de riz. Garnir de quelques feuilles de coriandre.
- Replier d'abord délicatement un côté et ensuite les extrémités de la pâte sur la préparation, puis former un rouleau en enroulant les ingrédients dans la pâte. (Petit conseil : humidifier l'endroit où la pâte se chevauchera et enrouler le plus serré possible.)
- Garder les rouleaux au réfrigérateur sous un linge humide.

**RECIPE**

OBJECTIVES 0/5/30, BALANCE
0 cigarette/5 servings of vegetables and fruits/30 min. physical activity

Chicken Spring Rolls**Sauce**

125 ml / 1/2 cup home-made or low-salt chicken broth
75 ml / 1/3 cup peanut butter
22,5 ml / 1 1/2 tbsp. Hoisin sauce

Rolls

90 g / 3 oz rice vermicelli
8 spring roll wrappers
175 ml / 3/4 cup cooked and diced chicken or turkey
175 ml / 3/4 cup bean sprouts
1 cucumber
1 carrot
Fresh coriander, to taste

Directions

- Boil rice vermicelli following instructions on package.
- In a bowl, mix all the sauce ingredients to a homogenous blend. Set aside.
- Dip wrappers one at a time in hot water until softened. Remove from water and place on a working surface.
- On each wrapper, put a small amount of chicken, bean sprouts, cucumber, carrot and vermicelli. Garnish with a few leaves of coriander.
- First, delicately fold one end of wrapper over filling, then fold the left and right sides, and then roll to the other end. (Tip: wet the area where wrapper will overlap and roll as tight as possible.)
- Keep the rolls in the fridge under a damp cloth.

Source : <http://www.defisante.ca/fr/recettes/plats-principaux/rouleaux-de-printemps-au-poulet>

Valeur nutritive : 1 portion (2 rouleaux) / Nutritional facts: 1 serving (2 rolls)

Calories : 280	Glucides/ Carbohydrates : 29 g	Calcium : 4 %	Cholestérol/ Cholesterol : 25 mg
Sodium : 330 mg	Vitamine/Vitamin C : 6 %	+ Trans : 0 g	Protéines/ Proteins : 16 g
Vitamine/Vitamin A : 10 %	Saturés/ Saturated : 2,5 g	Sucres/ Sugar : 3 g	
Lipides/Lipids : 12 g	Fibres : 2 g	Fer/ Iron : 10 %	

LES AÎNÉS DU GROUPE DO8DEI8IN (50+)

THE ELDERS OF THE DO8DEI8IN GROUP (50+)



Par Mélanie Bowen, organisatrice communautaire

By Mélanie Bowen, Community Organizer

« RENDREVISITE ET ÉCHANGER DES CONNAISSANCES »

“VISITING AND SHARING KNOWLEDGE”

Plusieurs activités ont eu lieu :

Several activities were held:

- Une sortie « Dîner Valentine » suivie d'un atelier portant sur le VIH/SIDA offert par le Centre des Rosés;
- Des Thés-causeries avec activité de couture;
- De la peinture sur toile;
- Des cuisines collectives au coût minime de 10 \$ par personne;
- Deux visites chez Pikatemp pour un atelier sur la consommation;
- De l'artisanat intergénérationnel;
- Des activités culturelles : cuisine traditionnelle, raquettes, feu, participation à la Marche Gabriel-Commanda.

- Valentine's Day dinner followed by a workshop on HIV /AIDS delivered by the *Centre des Rosés*;
- Tea & Chat with sewing activity;
- Painting on canvas;
- Community cooking at the low price of \$ 10 per person;
- Two visits at Pikatemp for a workshop on drug use;
- Intergenerational handicraft;
- Cultural activities: traditional cooking, snowshoeing, fire, participation in the Gabriel-Commanda Walk.

Autour d'une collation santé, les activités visaient à maintenir et améliorer la qualité de vie des aînés autochtones. L'implication, le partage des passions et de savoirs étaient au rendez-vous.



Held around a health snack, the activities were aimed at maintaining and improving the elders' quality of life. Involvement, passions and knowledge sharing were all part of the activities.

Pour information, svp contactez Fanny au 819 825-8299 (poste 306) ou Mélanie (poste 255)

For information, please contact Fanny at 819 825-8299 (ext. 306) or Mélanie (ext. 255)

JOIGNEZ-VOUS AU GROUPE!

JOIN THE GROUP!

RÉSULTATS DES CUISINES COLLECTIVES

Moyenne de :
35 portions cuisinées par participant
aux cuisines collectives



RESULTS OF COMMUNITY COOKING

Average of:
35 servings cooked by participants
in community cooking

LIVRE DE RECETTES TRADITIONNELLES PRODUIT FAIT PAR LES AÎNÉS

TRADITIONAL RECIPE BOOK PRODUCED BY THE ELDERS



En vente à la boutique :

- 5.00 \$ format livre
- 20.00 \$ format sur pied (Activité de financement pour le groupe)

On sale at the Boutique:

- \$ 5.00 book format
- \$ 20.00 book-stand format (Fund-raising activity for the group)

MADJIMÂKWÎN - JEUNES AUTOCHTONES EN ACTION

Récit de Roxanne Miamscum Lizotte, 22 ans,
une participante de « Madjimâkwîn »

1. En quoi est-ce que « Madjimâkwîn » t'aide?

Le projet « Madjimâkwîn » m'aide dans toutes les sphères de ma vie. Premièrement, l'agente de relations humaines nous aide à élaborer un projet de vie, que ce soit pour retourner à l'école ou pour trouver du travail. Elle peut également nous aider à développer nos habiletés, nos connaissances et nos compétences. Elle peut aussi nous conseiller sur le plan budgétaire ainsi que sur le plan personnel.

2. Pourquoi as-tu voulu embarquer dans le projet « Madjimâkwîn »?

Premièrement, j'ai voulu embarquer dans le projet « Madjimâkwîn » parce que j'allais me retrouver sans revenu et que je ne voulais pas être sur l'aide de dernier recours. Deuxièmement, parce que je voulais être plus encadrée dans mes projets de vie, accompagnée dans mes démarches de retour aux études et recevoir des conseils de quelqu'un plus neutre.

3. Qu'est-ce qui te motive le plus dans le projet « Madjimâkwîn »?

Ce qui me motive dans « Madjimâkwîn » est le simple fait que quelqu'un est là avec toi, que tu n'es plus seule dans ton parcours vers la réalisation de tes rêves; cela est très encourageant.

4. À la fin de ton parcours « Madjimâkwîn » que souhaites-tu avoir accompli? Où souhaites-tu être rendue?

À la fin de ma participation dans le projet « Madjimâkwîn », je souhaite avoir recommencé mes études, être au courant de plusieurs organismes de ma ville ou je pourrais aller si jamais j'avais besoin d'aide et j'aimerais aussi par le biais des activités du Centre d'amitié développer mes habiletés, mes compétences et enrichir mes connaissances.

5. Qu'est-ce qui te rend le plus fière dans ta participation à « Madjimâkwîn »?

Ce qui me rend le plus fière dans mon parcours « Madjimâkwîn » est le simple fait de m'avoir inscrite et d'être toujours présente et ponctuelle. Je suis également fière d'être dans ce programme parce que c'est valorisant et il y a un bon sentiment d'appartenance.

6. Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans « Madjimâkwîn »?

Ce que j'apprécie le plus dans « Madjimâkwîn » est l'accompagnement dans notre parcours de vie. Par exemple, une des choses que nous avons faites dans mes rencontres individuelles est que nous sommes allées à un colloque à l'université. Je ne serais pas allée si j'avais été seule. Tout ce qu'il me reste à dire est que parfois dans notre vie nous avons besoin d'un petit coup de main et en tant qu'Autochtone nous sommes privilégiés que des projets comme « Madjimâkwîn » soit à notre disposition alors je vous encourage à ne pas laisser dormir vos talents...

MADJIMÂKWÎN - YOUNG ABORIGINALS IN ACTION

By Roxanne Miamscum Lizotte, 22 years old,
Madjimâkwîn participant



1. How is Madjimâkwîn helping you?

The Madjimâkwîn program is helpful in all spheres of my life. First, the human relations officer helps us in developing a life project, whether it be going back to school or finding a job. She can also assist us in developing our skills, knowledge and competencies. She can also provide advice on how to make a budget and offer counselling at the personal level.

2. Why did you decide to enrol in the Madjimâkwîn program?

First, I wanted to enrol in the Madjimâkwîn program because I was about to lose my income and I didn't want to go on social assistance. Second, because I wanted to have more guidance regarding my life projects, my efforts to go back to school and I wanted to be advised by a more neutral person.

3. What motivates you the most in the Madjimâkwîn program?

What motivates me is the simple fact that there is someone there with you, that you're not alone on the way to achieve your dreams; this is very encouraging.

4. At the end of the Madjimâkwîn program, what do you wish to have accomplished? At what stage do you wish to be?

At the end of my participation in the Madjimâkwîn program, I wish I'll be back to school, know the many local organisations where I could go to whenever I need help, as well as develop my skills, competencies and knowledge through activities organised by the Friendship Centre.

5. What makes you most proud in participating in Madjimâkwîn?

What makes me most proud about my participation in Madjimâkwîn is the simple fact of having enrolled into it and always being present and punctual. I'm also proud of being in this program because it's a meaningful experience and there is a good sense of belonging.

6. What do you appreciate the most in Madjimâkwîn?

What I appreciate the most in Madjimâkwîn is the individual assistance on our life path. For example, one of the things we did in my one-to-one meetings is going to a symposium at the university. I would not have gone alone. In life, we sometimes need a little hand and as Aboriginal people, we are privileged to have a program like Madjimâkwîn at our disposal. So I encourage you not to waste your talents.

CCJA - WAWATE-MIGUAM « MAISON DES AURORES BORÉALES »

Par Éliane Kistabish,
organisatrice communautaire - Volet jeunesse

Le CCJA commence l'année avec des activités de sensibilisation au tabagisme dont notre bingo tabac et un souper « Indian tacos » avec prix de présences. Dans la même semaine les volontaires pouvaient faire un test à savoir la quantité de monoxyde de carbone contenue dans leurs poumons : de quoi faire oublier de fumer.



The CCAY began the year with tobacco awareness activities including our tobacco bingo and an Indian taco supper with door prizes. In the same week, volunteers were offered a test to determine the amount of carbon monoxide in their lungs: something to make you forget about smoking!

By Éliane Kistabish,
Community Organizer, Youth Section

Chaque année, le RCAAQ tient une réunion avec les coordonnateurs jeunesse et le représentant des jeunes de chaque centre d'amitié pour faire la présentation des réalisations de l'année écoulée et des projets à venir. Cette réunion s'est tenue en janvier à Wendake en présence des 8 autres centres d'amitié soit : Sept-Îles, Québec, Lanaudière, LaTuque, Montréal, Saguenay, Chibougamau, Senneterre et Val-d'Or. Il est enrichissant et inspirant de voir ce que nos confrères réalisent dans leur centre d'amitié.

Each year the RCAAQ holds a meeting with all Friendship Centres' youth coordinators and youth representatives to report on the previous year's activities and the upcoming projects. This meeting was held in January in Wendake with 8 other Friendship Centres: Sept-Îles, Quebec City, Lanaudière, La Tuque, Montreal, Saguenay, Chibougamau, Senneterre and Val-d'Or. It is an enriching and inspiring experience to see what our colleagues are accomplishing in their respective Friendship Centres.

Pour notre semaine Valentine, nous avons fait des concours amusants qui visaient à faire prendre conscience aux jeunes de ce qu'est une saine sexualité et de l'importance de se protéger lors d'une relation. Dans cette même semaine, la

For our Valentine's week, we organised fun contests aimed at developing young people's awareness on healthy sexuality and the importance of protecting oneself during sexual relations. In the same week, the Pikatemp Clinic came to the Centre

<p>Madjimâkwîn</p> <p>Jeunes autochtones en action</p> <p><i>Tu es Autochtone? Tu as entre 18 et 24 ans? Tu veux élaborer un projet de vie, retourner à l'école, trouver du travail, développer tes habiletés, tes connaissances et tes compétences, fixer tes forces et tes limites, régler certains problèmes personnels, mais surtout réaliser tes rêves? Jeunes autochtones en action est un projet adapté à ta réalité! Tu pourrais même bénéficier d'une compensation financière!</i></p> <p>Appelle-moi! Écris-moi! Viens me rencontrer! Ne laisse pas dormir ton talent! Je t'attends!</p> <p>Roxanne Boucher Agente de relations humaines - volet jeunesse</p> <p>Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or 1272, 7^e rue Val-d'Or (Québec) J9P 6W6</p> <p>819 825-8299 #325 roxanne.boucher@caavd.ca</p>	<p>Madjimâkwîn</p> <p>Young Aboriginals in Action</p> <p><i>Are you Native? Between the ages of 18 and 24? Do you want to build a « life-project », go back to school, find work, develop your abilities, your knowledge, skills, identify your strengths and know your limits, take care of personal issues... most importantly... want to make your dreams come true? Young Aboriginals in Action is a project that adapts to YOUR REALITY! You might even benefit from funding!</i></p> <p>Call me! Write-me! Come see me! Don't leave your talent on the shelf! I'll be expecting you!</p> <p>Roxanne Boucher Support Worker - Youth Section</p> <p>Val-d'Or Native Friendship Centre 1272 7th Street Val-d'Or, Quebec J9P 6W6</p> <p>819 825-8299 #325 roxanne.boucher@caavd.ca</p>
---	---

clinique Pikatemps était au rendez-vous pour une séance d'information et une clinique de dépistage.

for an information session and a screening clinic.

Pour une deuxième année, un voyage culturel est organisé pour les jeunes de 12 à 17 ans. Cette année, le voyage se fera du côté de l'Ontario où nous visiterons des communautés dont celle de Six-Nations près de Brantford. La première levée de fonds, la vente de billets moitié/moitié a permis d'amasser 1000 \$ dont 500 \$ étaient remis en prix. Félicitations aux gagnants : 1^{er} prix à l'École Le Transit qui le réinvestira dans des activités pour les jeunes, 2^e prix à Edna King et 3^e prix à Hélène Jackson. Merci à tous ceux qui encouragent les jeunes participants; ils ont à amasser 100 % des fonds pour leur voyage.



For the second year, a cultural visit is organised for the 12 to 17 year-olds. This year, the group will visit communities in Ontario including the Six-Nations near Brantford. The first fund-raising activity – half-and-half draw – has collected \$ 1000, of which \$500 was given out as prizes. Congratulations to the winners: 1st prize to École Le Transit who will re-invest it in youth activities, 2nd prize to Edna King and 3rd prize to Hélène Jackson. Thanks to all those who encourage our young participants; they have to raise 100 % of the money for their cultural visit.

Une fois par mois, nous offrons des ateliers de cuisine pour les 10 à 14 ans. Ces ateliers prennent relâche pour juillet et août, mais il y aura des activités de cuisine traditionnelle cet été.



Once a month, we offer cooking workshops to the 10-14 year-olds. These workshops take a break in July and August, but there will be traditional cooking activities this summer.

En février, le RCAAQ a organisé une activité culturelle inter-centres d'amitié au site culturel Kanatha-Aki à Val-des-Lacs dans les Laurentides à l'intention de jeunes et de coordonnateurs de chaque centre d'amitié. Dominique Rankin nous a transmis des enseignements, nous avons fait un cercle de partage et nous avons fait un « sweat lodge », une première pour plusieurs jeunes. Merci au RCAAQ pour cette belle activité réussie!



In February, the RCAAQ organised a cultural activity for all Centres' youth and coordinators at the Kanatha-Aki cultural site in Val-des-Lacs in the Laurentian Mountains. Dominique Rankin delivered traditional teachings; we held a sharing circle and a sweat lodge, a first experience for many youths. Thanks to the RCAAQ for this successful activity!

Notre relâche a eu lieu au site culturel du centre d'amitié avec 8 participants. Nous nous sommes cuisiné des repas santé, nous avons fait des activités sportives et nous avons eu l'honneur de recevoir Micheline Anishinapeo et André Papatie pour un atelier sur le tabac sacré. Merci à vous!

Our school break took place at the Centre's cultural site with 8 participants. We cooked healthy meals, we had sports activities and we were honoured to welcome Micheline Anishinapeo and André Papatie for a workshop on sacred tobacco. Thanks to both of you!

De la vidéo les jeunes, ça vous dit?!

Que ce soit des capsules culturelles informatives, de l'humour en vidéo ou même de la vidéo d'animation, nous vous invitons à participer à ce projet. Cette année, nous voulons créer une banque de petites vidéos afin de diffuser la culture autochtone ou encore de faire la prévention de saines habitudes de vie. Toute votre créativité sera mise à l'honneur dans ce projet. Faites-nous part de vos idées!

N'oubliez pas d'être à l'affût de notre activité de la rentrée!



Are you interested in video production?

Whether it be cultural information clips, humour on video or even video animation, we invite you to participate in this project. This year, we want to create a bank of short videos to promote Aboriginal culture or healthy lifestyles. This project relies on your creativeness. Send us your ideas and suggestions!

Don't forget to watch for our back-to-school activity!

CLUB MOHIGANECH «PETITS LOUPS»

Par Jessica Daigle Bourdon, organisatrice communautaire, volet enfance

Aide aux devoirs



L'année 2012 a débuté en grand le 9 janvier avec l'arrivée de 4 nouveaux étudiants à l'aide aux devoirs! Bienvenue à Katrina, Ardurmus, Anthea et Jack! Afin d'encourager les jeunes à fréquenter davantage le service d'aide aux devoirs, nous leur offrons désormais une petite patte de loup chaque fois qu'ils sont présents. S'ils sont venus tous les jours, ils reçoivent une surprise à la fin du mois! Bravo à tous pour votre participation, vos efforts seront grandement récompensés! Dans le cadre de la journée officielle de l'amourrrrrr, la St-Valentin, nous avons fait des activités de stratégie d'apprentissage afin de célébrer l'amour et l'amitié! Durant la semaine de relâche scolaire, des activités ont été réalisées dans le cadre du club social! À l'occasion de la 12^e Semaine de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale, les enfants ont participé en confectionnant des bâtons aux couleurs autochtones utilisés durant la Marche Gabriel-Commanda. Nous leur avons aussi présenté le grand Algonquin Gabriel Commanda, en tant que personnage modèle!

À venir :

Le 5 juin, le Gala Mëmëgwashi sera l'occasion de féliciter et d'encourager les jeunes à poursuivre leurs études et à continuer de mettre autant d'efforts! Ils travaillent tous très fort et nous sommes très fiers d'eux! Continuez comme ça!

La session d'aide aux devoirs se terminera le 7 juin par un souper en compagnie des enfants et de leurs parents, ainsi que des animateurs et bénévoles ayant contribué à la réussite et aux efforts fournis par les jeunes!

"LITTLE WOLVES" MOHIGANECH CLUB

By Jessica Daigle Bourdon, Community Organiser, Childhood Section

Homework Support



The year 2012 made a head start on January 9 with the arrival of four new students in the homework program! Welcome to Katrina, Ardurmus, Anthea and Jack! In order to encourage an increased use of the homework support service by young people, we now offer them a little wolf paw each time they attend a session. If they attend all sessions, they receive a surprise at the end of the month! Congratulations to all for your participation, your efforts will be largely rewarded! On Valentine's Day, we held activities on learning strategies to celebrate love and friendship! During the school break week, activities were organised by the social club. On the occasion of the 12th Awareness Week for the Elimination of Racial Discrimination, the children got involved by making sticks decorated with Aboriginal colours, which were used for the Gabriel-Commanda Walk. We also gave them a presentation on the great Algonquin Gabriel Commanda, as a role model.



Coming up:

On June 5, the Mëmëgwashi Gala will be an opportunity to congratulate and encourage young people to pursue their education and continue making all these efforts! They all work very hard and we are very proud of them! Keep up the good work!

The homework support session will end on June 7 with a supper with the children, their parents as well as the animators and volunteers who contribute to the children's success and efforts!



Club social

Plusieurs activités ont été réalisées depuis le mois de janvier pour les jeunes du club social!

Le 3 février : glissade au Belvédère tout l'après-midi, suivi d'un bon chocolat chaud et d'une fondue au chocolat!

Le 28 février : après-midi sportif familial avec hockey bottine, soccer dans la neige, jeu police et voleur, ange dans la neige et un beau gros soleil! Que de plaisir!



Social Club

Several activities were carried out since January for the Social Club's children!

February 3: sliding at the Belvédère the whole afternoon, followed by a delicious hot chocolate and a chocolate fondue!

February 28: family sports with boot hockey, snow soccer, police & thief game, angel in the snow and a big beautiful sun! So much fun!



Le 29 février : après-midi cinéma avec le film L'Île mystérieuse, accompagnée d'un bon pop-corn!

February 29: a movie & popcorn afternoon featuring L'Île mystérieuse!



Le 1er mars : journée traditionnelle au site culturel, avec pêche sur glace, raquette et glissade. Tous étaient invités et les enfants ont plus qu'adoré leur journée! Plus personne ne voulait rentrer à la maison!



March 1: traditional day at the cultural site, with ice fishing, snowshoeing and sliding. All were invited and the children loved their day so much that nobody wanted to go back home!

À venir :

Prochaine journée pédagogique : 22 mai 2012

Camp de jour Mohiganech 2012

Les inscriptions pour le camp de jour Mohiganech 2012, destiné aux jeunes de 5 à 12 ans, se feront tout au long du mois de juin! Le camp de jour débutera le 3 juillet 2012 pour 6 semaines!

Coming up:

Next professional development day: May 22, 2012

Mohiganech Day Camp 2012

Registrations for the Mohiganech Day Camp 2012 for the 5-12 year-olds will be received throughout the month of June! The 6-week Day Camp activities will start on July 3, 2012.

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE COMMUNAUTAIRE

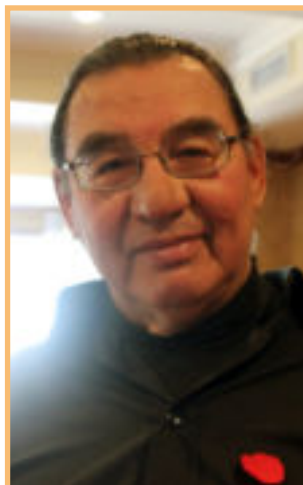
Par Dominique Parent-Manseau,
directrice du Développement économique communautaire

L'économie sociale autochtone dans les Centres d'amitié autochtone

Les 28-29 et 30 mars derniers, le Regroupement des Centres d'amitié autochtones du Québec (RCAAQ) a organisé un Lac à l'épaule autour du thème de l'économie sociale autochtone. Pendant près de 3 jours, les Centres ont eu la chance d'échanger sur leurs pratiques en matière d'économie sociale et sur la plus value que celle-ci apporte à nos milieux respectifs. Il est important de mentionner que le virage vers l'économie sociale est amorcé depuis 2005 par le Regroupement des Centres d'amitié autochtone du Québec.

Le concept de l'économie sociale nous ramène à la primauté de la personne, des individus, sur le capital. L'économie sociale autochtone se distingue en y ajoutant une approche holistique et la notion de consensus. Elle prône une démarche inclusive qui intègre l'histoire et la culture autochtone. Bref, l'économie sociale autochtone est un vecteur de la culture autochtone, mais aussi un levier économique important. L'économie sociale autochtone contribue à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, encourage l'autonomie et l'empowerment des individus et fait la promotion de la culture autochtone.

Afin d'orienter les réflexions et discussions de ces journées, notre président, Oscar Kistabish, nous a présenté le terme anishinabe « Minomadjiwin ». Pour les besoins de la cause, nous avons défini ce terme ainsi : « Minomadjiwin » évoque à la fois un état d'esprit et une conviction que le bien-être consiste à cultiver un état « d'être en tout » qui lie le bien-être personnel à ce qui nous tient ensemble (famille + environnement), qui nous ancre dans l'univers mouvant qui nous entoure. Le bien-être de cet univers est indispensable à celui des personnes qui en font partie. Bien que très théorique, cette définition nous a permis de mettre la table pour nos discussions et réflexions. Évidemment, le bilan de ces trois journées se traduira dans un plan stratégique que nous présenterons sous peu...



COMMUNITY ECONOMIC DEVELOPMENT

By Dominique Parent-Manseau,
Director of Community Economic Development

Aboriginal Social Economy in Native Friendship Centres

On March 28, 29 and 30, the Regroupement des Centres d'amitié autochtones du Québec (RCAAQ) organised a seminar on Aboriginal social economy. For three days, the Centres had the opportunity to share information on their practices in the area of social economy and on the added value it creates for our respective milieus. It is important to mention that the shift towards social economy was initiated in 2005 by the Regroupement des Centres d'amitié autochtone du Québec.

The concept of social economy puts emphasis on people, individuals and capital. Aboriginal social economy distinguishes itself by adding a holistic approach and the notion of consensus. It promotes an inclusive approach that integrates Aboriginal history and culture. In brief, Aboriginal social economy is a vector of Aboriginal culture, as well as an important economic leverage. Aboriginal social economy contributes to reducing poverty and social exclusion, supports individual autonomy and empowerment and promotes Aboriginal culture.

To guide the participants' reflections and discussions, our president Oscar Kistabish introduced the Anishinabe term of Minomadjiwin. For the purpose of the seminar, we defined this term as follows: Minomadjiwin refers to both a state of mind and a conviction that wellness consists in nurturing a state of wholeness that links personal wellness to what holds us together (family + environment), that anchors us in the moving universe that surrounds us. The wellness of this universe is indispensable to that of the people who are part of it. Although highly theoretical, this definition allowed us setting the stage for our discussions and reflections. The report of the three-day seminar will translate into a strategic plan to be released soon.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX VENUS!

L'équipe du développement économique communautaire est fière de souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres de son équipe. À la réception, une nouvelle jeune fille des plus dynamiques vous accueilleront chaque fin de semaine : Laura Bergeron-Pilurtuut. Le Service alimentaire a également bonifié son équipe avec l'arrivée de Tracy McLaren et d'Henriette Duquette. Nous avons aussi la chance d'accueillir Marylou Ratt, une participante d'Odabi, qui sera en stage au sein du service alimentaire jusqu'en juin.



WELCOME TO NEWCOMERS!

The Community Economic Development team is proud to welcome new team members. At the reception on weekends, a new and dynamic young woman: Laura Bergeron-Pilurtuut. Food Services also enhanced its team with the arrival of Tracy McLaren and Henriette Duquette. We will also have with us Marylou Ratt, an Odabi participant who will be on traineeship with the Food Service until June.

25 ANS DÉJÀ!

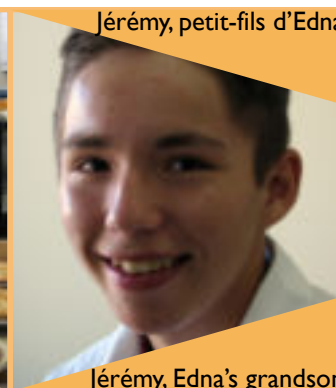
Et oui, en novembre dernier, notre chère cuisinière, Edna King, célébrait ses 25 ans de service au Centre d'amitié autochtone. Un grand merci à toi Edna pour ton engagement, ta générosité et ton implication. C'est un réel bonheur de te côtoyer... et en passant, merci de t'assurer de la relève du Centre en partageant avec nous les talents de tes enfants et petits-enfants.



Edna King

25 YEARS ALREADY!

Jérémy, petit-fils d'Edna



Jérémy, Edna's grandson

In November, our beloved cook Edna King celebrated her 25 years of service at the Native Friendship Centre. Big thanks to you, Edna, for your commitment, generosity and involvement. We are really happy to have you with us. And by the way, thank you for caring for the Centre's future by sharing with us the talents of your children and grandchildren.

BOUTIQUE D'ART ET D'ARTISANAT

Venez jeter un coup d'œil à la Boutique, nos nouveautés printanières arrivent peu à peu... entre autres, de superbes cartes de souhaits inspirées de l'art autochtone.



ARTS AND CRAFTS BOUTIQUE

Come and have a look at our spring arrivals... including beautiful greeting cards designed by Aboriginal artists.

SERVICE ALIMENTAIRE

De semaine en semaine, l'équipe du service veille à vous offrir des plats variés, équilibrés et des plus savoureux. Nous vous invitons à consulter notre menu hebdomadaire sur le site web du Centre au www.caavd.ca.

Venez découvrir la cafétéria du Centre et faites-nous part de vos idées, commentaires ou suggestions.

À surveiller d'ici quelques semaines : les mercredis « Roast Beef »!

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



FOOD SERVICE

From week to week, the Food Service staff offers you a variety of balanced and delicious meals. We invite you to consult our weekly menu on the Centre's website at www.caavd.ca.

Come and discover the Centre's cafeteria and send us your ideas, comments or suggestions.

Coming up in a few weeks: Roast Beef Wednesdays!

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

UNE RECETTE POUR CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS

Beignes au sirop d'érable

Ingrédients

- 3 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de sucre
- 2 oeufs battus
- 3 3/4 tasses de farine tout usage
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 3/4 tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille ou 1 gousse de vanille
- 2 1/4 tasses de sirop d'érable
- Huile à friture (2 parts d'huile de canola pour 1 part d'huile d'arachide)

Préparations

Battre le beurre en crème et ajouter le sucre, une cuillerée à la fois, en alternant avec une cuillerée d'œufs battus jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.

Tamiser la farine avec la poudre à pâte. Diviser en trois parts.

Mélanger le lait et la vanille. Ajouter le lait au mélange de beurre en alternant avec les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'une pâte assez molle.

Couvrir et réfrigérer la pâte de 4 à 12 heures.

Diviser la pâte en trois morceaux. Abaisser un morceau à la fois, garder les autres au réfrigérateur.

Abaisser la pâte à environ 1/4 de pouce d'épaisseur sur une planche légèrement farinée. À l'aide d'un verre de 4 cm (1 1/2 pouce) de diamètre, former des rondelles de pâte et laissez-les reposer 10 à 15 minutes avant de les faire cuire.

Chauffer l'huile de la friteuse à une température de 180° à 190° C (360° à 375° F) ou verser au moins trois pouces d'huile dans une casserole.

Mettre les beignes, un à la fois, dans l'huile chaude et cuire par petites quantités pour éviter qu'ils ne collent entre eux.

Déposer les beignes sur un papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

Faire chauffer le sirop d'érable et laisser l'ébullition quelques minutes pour qu'il se concentre. Tremper rapidement les beignes encore tièdes dans le sirop. Déposer les beignes dans une grande assiette, les uns sur les autres pour que le sirop s'égoutte sur les beignes.

Servir les beignes chauds.

À l'équipe du secteur du développement économique du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or :

Toute notre reconnaissance et nos remerciements pour l'excellent travail accompli lors de l'incendie survenu le 7 avril 2012.

Nous tenons à souligner votre sens des responsabilités, votre solidarité et votre engagement indéfectible.

Kitci meegwetc!

Le conseil d'administration, la direction et les employés.

A RECIPE TO CELEBRATE THE ARRIVAL OF SPRING!

Maple Doughnuts

Ingredients

- 3 tbsp. butter
- 1 cup sugar
- 2 eggs, beaten
- 3 3/4 cups all-purpose flour
- 4 tsp. baking powder
- 1/2 tsp. salt
- 3/4 cup milk
- 1 tsp. vanilla or 1 vanilla bean
- 2 1/4 cups maple syrup
- Frying oil (2 parts canola oil for 1 part peanut oil)

Directions

Cream the butter and add the sugar, one spoon at a time, alternating with one spoon of beaten eggs until well blended.

Sift the flour with the baking powder. Divide into 3 parts.

Mix the milk and vanilla. Add the milk to the butter mixture alternating with the dry ingredients until obtaining fairly soft dough.

Cover and refrigerate the dough for 4 to 12 hours.

Divide the dough into 3 pieces. Roll out one piece at a time, keep the other pieces in the fridge.

Roll out the dough to about 1/4 inch thick on a lightly floured surface. Using a 4 cm (1 1/2 inch) diameter glass, cut out doughnuts and let rest for 10 to 15 minutes before frying.

Heat the fryer oil at 180° to 190° C (360° to 375° F) or pour at least 3 inches of oil in a deep pot.

Put the doughnuts one at a time in the hot oil and fry in small quantities to prevent doughnuts from sticking to one another.

Place doughnuts on absorbing paper to remove excess oil.

Heat the maple syrup and let boil a few minutes to thicken the syrup. Quickly soak the still lukewarm doughnuts in the syrup.

Place the doughnuts on a large plate, piled up so that the syrup will drip on the doughnuts. Serve hot.

To the Team of the Economic Development Sector of the Val-d'Or Native Friendship Centre:

In recognition and appreciation for the excellent work done during the fire that occurred on April 7, 2012.

We wish to acknowledge your sense of responsibility, your solidarity and unwavering commitment.

Kitci meegwetc!

The Board of Directors,

The General Administration and Employees



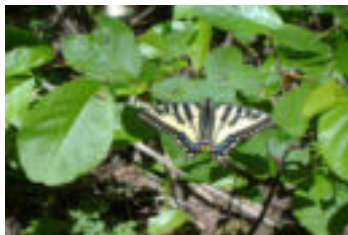
BONNE FÊTE!

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 Wisoutie
- 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
- 25 Maude Rannou
- 27 Terry Cayer-Gosselin
- 28 Patricia Larivière
- 30 France Simoneau
- 31 Nathalie Larose



JUIN/JUNE

- 1 Michael Robidas
- 4 Jordan Jackson
- 5 Annza Cloutier
Roger Wabanonick
Ryan Happyjack
- 6 Rachel Kistabish
- 7 Real Lacroix
Émilie Papatie
René Kistabish
- 9 Maggie Richmond
Jamie Jackson
Sandy Lambert
- 10 Tanya Gosselin
Huguette Boivin
Georges Richmond
- 11 Nicole Pleyer
- 12 Edna King
Mary-Helen Richmond
- 13 Bernard Doré
- 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
- 19 Martin Killeen
- 20 Michael Daigle
Marie-Jane Jackson
- 21 Louise Lacasse
Gaston Larouche
Jimmy Blacksmith
- 22 Josée Boudrias
Leena Boudrias
Jessica Larivière-Lacroix
Jean Moushoom
- 23 Satia Rannou
- 24 Cindy Lacroix
Jimmy Roberts
Brad Phillips
- 26 Benjamin Gingras
Bryan Gingras
- 27 Alice Jérôme
Janet Mark
Chad Louis Lacoursière
- 28 Paul Polson
Jenny Mathias-Phillips
Annabelle Brochu
- 29 Michael Meilleur
Jason Falardeau →



JUILLET/JULY

- 1 Randy Houle
Carmen Rankin
- 3 Suzanne Ouellet-Polson
- 4 Johanne Babin
- 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



JUIN/JUNE ...

- 30 Marco Cloutier
Fred Kistabish
Annie Gail Sauvé
Nancy Turcotte



AOÛT / AUGUST

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



PERSONNEL

No de poste téléphonique
Telephone Extension
825-8299

Courriel
E-mail
@caavd.ca

SERVICE ADMINISTRATIF / ADMINISTRATIVE SERVICE

Directrice générale / Executive Director.....	Édith Cloutier.....	#230	edith.cloutier
Directrice générale adjointe / Assistant Executive Director.....	Sharon Hunter.....	#295	sharon.hunter
Directrice des opérations / Director of Operations.....	Denise Nauss.....	#246	denise.nauss
Comptable / Accountant.....	Nancy Turcotte.....	#222	nancy.turcotte
Technicienne comptable / Accounting Technician.....	Manon Gagnon.....	#234	manon.gagnon
Technicienne comptable / Accounting Technician.....	Odette Morin.....	#310	odette.morin
Conseillère en technologies de l'information et des communications / Information and Communication Technology Advisor.....	Nathalie Fiset.....	#251	nathalie.fiset
Secrétaire-administrative / Administrative Secretary.....	Jacinthe Ouellet.....	#228	info
Conseillère en ressources humaines / Human Resources Advisor.....	Gina Richmond.....	#233	gina.richmond
Conseillère en ressources humaines/Human Resources Advisor.....	Sandy McGuire.....	#233	sandy.mcguire
Superviseur de l'entretien de l'édifice / Building Maintenance Supervisor.....	Robert Breault.....	#301	robert.breault
Préposés à la maintenance / Maintenance Clerks.....	Denis King / Jerry Diamond.....	#221	
Coordonnateur des événements spéciaux /Special Events Coordinator.....	Nicolas Poirier.....	#245	nicolas.poirier
Agente de soutien à l'administration / Administrative Support Agent.....	Michèle Sergerie.....	#236	michele.sergerie

CLINIQUE MINOWÉ

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

SERVICE DE TRANSPORT MÉDICAL / MEDICAL TRANSPORT SERVICE

Agente de liaison en santé / Health Liaison Officer.....	Marie-Jeanne Wabanonick.....	#229	marie-jeanne.wabanonick
Agente au transport médical / Medical Transportation Officer.....	Hélène Graveline.....	#226	helene.graveline
Conducteurs / Drivers.....	Richard Larivière / Benoît Théorêt		

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES/ ODABI /SKILLS DEVELOPMENT

Coordonnatrice / Coordinator.....	Joanie Collard.....	#286	joanie.collard
Agente de relations humaines / Support Worker.....	Marie-Louise Nastasiak.....	#294	marie-louise.nastasiak
Conseillère à l'emploi / Employment Advisor.....	Manon Tremblay.....	#327	manon.tremblay
Conseillère à l'emploi / Employment Advisor.....	Denise Caron.....	#311	denise.caron
Conseillère aux programmes / Programs Advisor.....	Nancy Poudrier.....	#235	nancy.poudrier

DÉVELOPPEMENT SOCIAL / SOCIAL DEVELOPMENT

Directrice / Director.....	Sharon Wylde.....	#290	sharon.wylde
Conseiller aux programmes / Program Advisor.....	Stéphane Laroche.....	#257	stephane.laroche

VOLET ENFANCE ET FAMILLE (PAPA) / CHILD AND FAMILY SERVICES (AHSP)

Agente en adaptation préscolaire / Preschool Adaptation Worker.....	Annabelle Brochu.....	#241	annabelle.brochu
Agente en adaptation préscolaire / Preschool Adaptation Worker.....	Stéphanie Lauzon.....	#227	stephanie.lauzon
Éducatrice / Educator.....	Martine Rodrigue.....	#247	martine.rodrigue
Éducatrice / Educator.....	Yvonne Lacoursière.....	#247	yvonne.lacoursiere
Éducatrice / Educator (Senneterre).....	Nathalie Prévost.....	737-2324	chiannou
Éducatrice / Educator (Senneterre).....	Tracy Mark.....	737-2324	chiannou

SERVICE D'INTERVENTION / INTERVENTION SERVICE

Agente de relations humaines /Support Worker.....	Yannick Bourbonnais-Blanchette.....	#237	yannick.bourbonnais-blanchette
Agente de relations humaines / Support Worker.....	Nathalie LaRose.....	#231	nathalie.larose
Agente de relations humaines / Support Worker.....	Mira Fréchette.....	#293	mira.frechette
Travailleuse de proximité / Outreach Worker.....	Patricia Renault.....	#326	patricia.renault
Travailleuse de proximité / Outreach Worker.....	Karine Carufel.....	#287	karine.carufel

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY DEVELOPMENT

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

STAFF

No de poste téléphonique
Telephone Extension
825-8299

Courriel
E-mail
@caavd.ca

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE COMMUNAUTAIRE/COMMUNITY ECONOMIC DEVELOPMENT

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

SERVICE D'HÉBERGEMENT / LODGING SERVICE

Responsable de l'accueil et l'hébergement/Reception and Lodging Head Clerk..... Rachel Lagueux..... #221 rachel.lagueux
Préposées aux chambres/Room Attendants Tammy-Lynn Wabanonik / Irène Jackson
..... Kathy Diamond
Préposés à l'accueil / Reception Clerks Michael Daigle / Patrick Kenney
..... Myriam Jackson Lambert #221 reception1

SERVICE ALIMENTAIRE / FOOD SERVICE

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

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION / BOARD OF DIRECTORS

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

Merci aux partenaires suivants pour leur contribution à nos activités et à ce Cahier du Centre :

Thanks to the following partners for their contribution to our activities and to this issue of the Centre's Notebook:



Santé Health
Canada Canada



Agence de la santé
publique du Canada Public Health
Agency of Canada



Le Cahier est aussi disponible sur notre site Internet : www.caavd.ca

The Notebook is also available on our Web site : www.caavd.ca

Renouveler votre abonnement au Cahier du Centre :
Aux membres individuels

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

Par courriel : nathalie.fiset@caavd.ca
Par téléphone : 819 825-8299 poste 251
Ou par la poste : Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, Nathalie Fiset, 1272, 7^e Rue, Val-d'Or (Québec) J9P 6W6

To renew your Friendship Centre's Notebook subscription :
For individual members

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

By email: nathalie.fiset@caavd.ca
By phone: 819 825-8299 ext. 251
Or by mail: Val-d'Or Native Friendship Centre, c/o Nathalie Fiset, 1272, 7th Street, Val-d'Or (Quebec) J9P 6W6

Merci à nos fidèles lecteurs!

Thank you to our faithful readers!



Le Cahier du Centre - The Centre's Notebook

Nom/Name : _____

Adresse/Address : _____

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

Tél/Tel : _____ *Fête/Birthday : _____

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

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

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



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

Poste Publication
400-44929

X