

Le Cahier du Centre The Centre's Notebook



photo Paul Brindamour

Matik Estabish

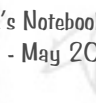
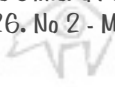
Centre d'amitié
autochtone de
Val-d'Or



Val-d'Or Native
★ Friendship
Centre

Le Cahier du Centre
Vol 26, No 2 - Mai 2008

The Centre's Notebook
Vol 26, No 2 - May 2008



Edith'Orial

Par Édith Cloutier, directrice générale

Le 21 juin, Journée nationale des Autochtones, célébrons notre fierté!

Le 21 juin, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or souligne la Journée nationale des Autochtones en grand! Cette journée sera soulignée partout au Canada et est une opportunité exceptionnelle de célébrer notre fierté en tant que Premières Nations, Inuits et Métis. Situé en plein cœur de la ville, le Centre d'amitié transforme son stationnement en un site culturel pour l'événement. Dégustation de viandes sauvages, contes et légendes, exposition de photos, cérémonie, danses et tambours traditionnels sont au programme de la journée. Celle-ci débute sur un air de fête avec un brunch sous le chapiteau et de l'animation musicale « live » par l'Association des peuples autochtones de Val-d'Or.

Organiser un tel événement requiert certes temps et argent mais surtout, sa réussite repose sur l'implication des gens. Les participantEs du groupe Wanacoc du Centre d'amitié ont choisi de s'impliquer activement dans la réussite de cette grande activité pour une deuxième année. Ces hommes et ces femmes, anciens élèves des pensionnats Indiens, ont pris l'initiative d'organiser le volet culturel de la Journée nationale des Autochtones. Quel privilège pour notre communauté d'avoir accès à ces trésors de connaissances et de savoir-faire!

De plus, le Centre d'amitié organise sa 6^e Édition de la Reconnaissance Mëmëgwashi. Lors de ce gala-spectacle le vendredi 20 juin, le Centre souligne la persévérance scolaire de nos jeunes tout en les encourageant à poursuivre leurs études. Près d'une centaine d'étudiantEs de niveaux primaire, secondaire, collégial et universitaire s'inscrivent à

chaque année à la Reconnaissance Mëmëgwashi. S'ajoute à ces derniers, des étudiantEs en formation professionnelle et des adultes qui effectuent un retour aux études. Cette relève, indispensable pour notre survie en tant que peuple, mérite une reconnaissance publique de leurs efforts et tout notre appui pour continuer.

La Journée nationale des Autochtones est également une opportunité exceptionnelle pour échanger avec nos concitoyenNEs non-autochtones de Val-d'Or. L'invitation à prendre part à cette célébration est donc lancée à toute la population. Le partage et l'échange sont à la base d'une cohabitation harmonieuse et pacifique entre les peuples. La Journée nationale des Autochtones est un pont entre les cultures et une ouverture sur l'autre.

Le Fête Nationale des Autochtones sera célébrée en grand les 20 et 21 juin prochain au Centre d'amitié autochtone! Tous les Autochtones de Val-d'Or et des communautés de Premières Nations voisines seront invités à participer fièrement à la réussite de cet événement et à démontrer leur fierté au cœur de la ville! Joignez-vous à la fête, soyez des nôtres!



Troupe de danse du Lac Simon
Lac Simon Dance Troup

*Bonne journée nationale
des Autochtones!*

Table des matières

Édith'Orial - p.2

AGA - Internet - p.4

Invitation 21 juin - p.5

Marche Gabriel-Commanda - p.6

Développement social- p.8

Développement communautaire - p.14

Totem- p.18

Développement communautaire - p.20

Développement économique - p.24

Divers - p.28

Personnel - p.34

Edith'Orial

By Édith Cloutier, Executive Director

June 21, National Aboriginal Day: Let's celebrate our pride!

On June 21, the Val-d'Or Native Friendship Centre is celebrating National Aboriginal Day on a grand scale! This day will be underlined everywhere in Canada and is an exceptional opportunity to celebrate our pride as First Nation, Inuit and Metis people. In the heart of downtown Val-d'Or, the Friendship Centre is changing its parking area into a cultural site for the event. Tasting of game meat, stories and legends, photo exhibitions, traditional dance and drum ceremonies are on the day's program. The Day begins with a festive air under the tent and with live music by the Association of Aboriginal Peoples of Val-d'Or.

Organizing such an event requires time and money, but its success depends on the involvement of the people. For a second year, participants from the Friendship Centre's Wanacoc group have chosen to actively get involved in the success of this grand activity. These men and women, survivors from the Residential Schools era, have taken the initiative of organizing the cultural part of National Aboriginal Day. What a privilege for our community to have access to such treasures of knowledge and know-how!

Furthermore, the Friendship Centre is organizing its 6th edition of the Mëmëgwashi Recognition ceremony. During this gala-show on Friday June 20th, the

Centre will celebrate our youth's perseverance in school while encouraging them in the pursuit of their studies. Near one hundred students from primary, secondary, college and university levels register each year for the Mëmëgwashi Recognition, in addition to the students from vocational schools and adult education who are going back to school. These students are all crucial for our survival as people and deserve a public recognition for their efforts and all our support.

National Aboriginal Day is also an exceptional opportunity to share with our non-Aboriginal neighbours in Val-d'Or. The invitation to take part in this celebration is made to the whole population. Sharing and exchanging are at the base of harmonious and peaceful relations between peoples. National Aboriginal Day is a bridge between cultures and an openness to others.

National Aboriginal Day will be celebrated in style next June 20 and 21, at the Native Friendship Centre! All Aboriginal peoples of Val-d'Or and the surrounding First Nations communities are invited to proudly participate in making this event a success and to demonstrate their pride in the heart of downtown Val-d'Or. Come and join us for the celebration!



Screaming Eagles

Happy National
Aboriginal Day!

Contents

Édith'Orial - p.2
AGA - Internet - p.4
June 21 st Invitation - p.5
Gabriel-Commanda Walk - p.6
Social Development - p.8
Community Development - p.14
Totem - p.18
Community Development - p.20
Economic Development - p.24
Miscellaneous - p.28
Staff - p.34



Assemblée générale annuelle

INVITATION

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

Ne manquez pas la 34^e assemblée générale
annuelle du Centre d'amitié autochtone de
Val-d'Or, au 1272, 7^e Rue,

le **lundi 9 juin 2008 à 18h00.**

Un souper communautaire à 17h00 précédera
l'assemblée.

Les membres recevront un avis de convocation
par la poste.

Bienvenue à toutes et à tous!

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 34th Annual General Assembly, 1272,
7th Street, on Monday evening, **June 9,
2008, 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!



A.G.A. 2007 A.G.A.



Internet sans fils!

Un tout nouveau service est offert au Centre
d'amitié: la bâtisse est maintenant dotée d'un accès
Internet sans fils. Les clients peuvent désormais
accéder à Internet à partir de leur propre ordinateur
portable, qu'ils se trouvent dans la cafétéria, dans
leur chambre au deuxième étage ou encore dans
les salles de conférences au troisième étage. Ce
nouveau service profitera tant aux utilisateurs des
salles de réunions qu'aux personnes hébergées qui
pourront communiquer plus facilement avec leurs
familles et amis!

Wireless Internet!

A brand new service is now offered at the
Friendship Centre: the building is now equipped
with wireless internet access. Customers may
from now on, accede Internet from their
personal computer, whether they be in the
cafeteria, in their room on second floor or in
one of the 3rd floor conference rooms. This new
service will benefit customers in conference
rooms as much as customers in the lodging
service, who will be able to communicate more
easily with friends and family!

Journée nationale des Autochtones

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

Vendredi 20 juin 2008 :

En soirée :

- **Gala Reconnaissance Mëmëgwashi**

Samedi 21 juin 2008 :

Cérémonie du lever du soleil

11h00 à 13h00 :

- **Brunch** pour le grand public avec animation musicale (5\$)

Ouverture officielle à 13h00

13h00 à 16h30 :

- **Cérémonie traditionnelle** pour l'inauguration du mât totémique* symbolisant la présence des nations autochtones à Val-d'Or
- **Exposition de photos** inédites sur le Pensionnat indien de Saint-Marc-de-Figuery
- **Cuisson de viandes sauvages** sur feu de bois - animation
- **Dégustation** de mets traditionnels
- **Danses et tambours traditionnels**
- **Contes et légendes** autochtones
- Exposition de **masques autochtones** authentiques

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\$.

* Voir l'article sur les totems en page centrale.



Bannick sur bâton pour la dégustation!
Bannick-on-a-stick for tasting !



Troupe de danse du Lac Simon / Lac Simon Dance Troup

National Aboriginal Day

The population is invited to immerse itself into traditional Aboriginal culture:

Friday, June 20, 2008 :

In the evening :

- Mëmëgwashi Recognition Ceremony

Saturday, June 21, 2008 :

Sunrise Ceremony

11:00 a.m. to 1:00 p.m.:

- **Brunch** open to the general population, with musical animation (5\$)

Official Opening at 1:00 p.m.

From 1:00 p.m. to 4:30 p.m.:

- **Traditional ceremony** for the inauguration of the totem pole*, symbolizing the presence of Aboriginal peoples in Val-d'Or;
- Unpublished St-Marc Residential School **Photo Exhibit**;
- **Cooking game meats** on wood-fire - entertainment
- **Tasting** of traditional dishes
- **Dancing and traditional drums**
- Aboriginal **legends and stories**
- Authentic **Aboriginal Masks Exhibit**

Bring the whole family to the Val-d'Or Native Friendship Centre's parking area!

Activities are free!

Brunch is served for an affordable 5\$!

*See the totem article in centre-page.



Près de 1000 pour la marche Gabriel-Commanda!

Par Édith Cloutier & Nathalie Fiset

Le 20 mars dernier, la Marche Gabriel-Commanda rassemblait près de 1000 personnes dans les rues de Val-d'Or, par un froid intense, pour dire non au racisme, en réponse à l'invitation du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or. La 8^e édition de la Marche marquait le point culminant d'une Semaine de sensibilisation à l'élimination de la discrimination raciale bien remplie et axée sur les partenariats.

Avec cette campagne récurrente alliant des initiatives novatrices, Val-d'Or est devenue une référence au plan national en matière de sensibilisation à la discrimination raciale. Une campagne de grande envergure, inscrite dans un mouvement international et

menée sous le leadership des Premières Nations, confirme le caractère avant-gardiste de Val-d'Or et son caractère unique au Québec, sinon au Canada. Avec ses 32 000 habitants, elle est une des rares villes de cette taille à mener avec succès une telle campagne, habituellement réservée aux grands centres urbains.

Cet événement fait de Val-d'Or une ville modèle en matière de cohabitation harmonieuse entre les peuples. L'étoile montante du rap québécois, le jeune rappeur algonquin Samian, porte-parole de l'événement, offrait une performance apte à réchauffer la foule, et plusieurs personnalités de la scène locale, régionale et provinciale s'étaient déplacées.

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. Cette année, plusieurs partenariats régionaux se sont concrétisés davantage et la Semaine de sensibilisation est en voie de devenir une réelle semaine d'actions, des actions menées par un ensemble de groupes qui affirment haut et fort non au racisme à Val-d'Or et qui poursuivent le travail dans leur milieu : politique municipale, communautaire, milieu scolaire, service de garde, politique régionale, monde des affaires, milieu autochtone.



Carl & Lucette Larivière



1000 people for the Gabriel-Commanda Walk

By Édith Cloutier & Nathalie Fiset

Last March 20th, the Gabriel-Commanda Walk gathered some 1000 people in the streets of Val-d'Or, in spite of freezing weather, to say "no" to racism, in response to the Val-d'Or Native Friendship Centre's invitation. The 8th edition of the Walk marked the high point of the Awareness Week for the Elimination of Racial Discrimination, well-filled week and focused on partnerships.

With this recurring campaign uniting innovative activities, Val-d'Or has become a reference on the national scene, when talking about racial discrimination awareness. A campaign of this scope, registered in the frame of an international movement and led under the leadership of

First Nations people, confirms the precursor character of Val-d'Or and its uniqueness in Quebec, if not Canada. With its 32,000 inhabitants, Val-d'Or is one of the rare towns of its size to successfully lead such a campaign, usually reserved for large urban centres.

This event makes Val-d'Or a model city on harmonious cohabitation between peoples issues. While the rising star of the Quebec rap scene, the young Algonquin rapper Samian, spokesperson for the event, offered a performance that more than warmed up the crowd, and several local, regional and provincial personalities were on site.

The Val-d'Or Native Friendship Centre is however very proud of the population's response to this big annual solidarity rendez-vous that is the Gabriel-Commanda Walk, and of all the collaborations that made this event a great success. This year, several regional partnerships were furthered and the Awareness Week is on the verge of becoming a concrete action week, actions undertaken by an ensemble of groups that say strong and loud "no to racism in Val-d'Or" and that continue the work in their respective fields: municipal politics, community, schools, childcare services, regional politics, business world, Aboriginal organizations.



photos Paul Brindamour



Programme d'aide préscolaire aux Autochtones**Aboriginal Head Start Program**

Par/By : Maryève Lamerise, agente de relations humaines - volet familles / Support Worker - Family Section

La participation parentale

En mars dernier, nous avons mis en place un programme de récompense pour les parents participant en classe, soit un tirage mensuel de 25\$ en bon d'achat d'épicerie.

La participation consiste à être présent et impliqué en classe durant toute une période de votre enfant, une période à votre choix. Comme parent, vous participez à l'activité en cours et offrez du support à l'éducatrice, par exemple pour servir la collation. Chaque participation donne droit au tirage mensuel. Pour le mois de mars, les gagnantes sont Michèle Martel à Val-d'Or et Claurice McLaren à Senneterre.

Vous pouvez donner votre nom dès maintenant pour les mois d'avril et mai 2008 à Maryève Lamerise, agente de relations humaines - volet familles, au 819 825-8299 poste 307, ou vous présenter en classe avec votre enfant.

Les effets positifs de la participation parentale :

La présence parentale est importante afin de favoriser le partage des connaissances

- Elle offre un temps privilégié que vous pouvez consacrer à votre enfant afin de mieux comprendre ce qu'il vit au PAPA, connaître ses amiEs, ses activités, sa routine, etc.
- Elle permet la collaboration avec l'éducatrice et encourage l'enfant dans ce qu'il entreprend au PAPA.
- Elle permet à l'éducatrice de mieux connaître votre enfant et vous permet d'échanger sur les différents aspects de son développement.

Parent's Participation

Last March, we set up a reward program for the parents participating in class, consisting in a monthly draw of a \$ 25.00 grocery gift certificate.

What does the participation imply? It means being present and involved in your child's class for one whole period, one period of your choice. As parent, you participate in your child's current activity and offer support to the Educator, like for example, helping serve the snacks. Each participation gives you one ticket for the monthly draw. For March, the winners are Michèle Martel in Val-d'Or and Claurice McLaren in Senneterre

You can sign up now for April and May 2008, with Maryève Lamerise, Support Worker - Family section, at 819 825-8299 ext. 307, or come to one of your child's classes.

The positive effects of parental involvement:

Parental presence is important to encourage the sharing of knowledge.

- It offers a privileged moment that you can take with your child, to better understand what he/she is experiencing at the AHSP, to get to know the little friends, the activities, the routine, etc.;
- It permits collaboration with the Educator and encourages the child in what he/she is undertaking at the AHSP;
- It also permits the Educator to better know your child and allows you to discuss the different aspects of your child's development.



Le 16 février dernier a eu lieu l'activité familiale du programme PAPA, soit une journée plein air au chalet de Senneterre.

30 participants du site de Val-d'Or et 12 participants du site de Senneterre se sont rendus au chalet en autobus pour faire de la glissade. Nous avons servi un dîner et eu l'opportunité de goûter un mets traditionnel, soit du ragoût de caribou et de la bannick préparés par kokom Agathe de Senneterre.



Kokom Agathe qui fait de la bannick
Kokom Agathe making bannick.

Last February 16, as part of the AHSP family activities, an outdoors day was held at the Senneterre Chalet.

30 participants from the Val-d'Or site and 12 participants from the Senneterre site went by bus to the Chalet for a sliding activity. We served lunch and we had the opportunity to taste a traditional plate: caribou stew and bannock, prepared by kokom Agathe from Senneterre.

Mino Pimadiziwin

Par / By : Donald Sergerie Junior, agent de relations humaines - Volet pensionnat / Support Worker - Residential School Section

Les 27 et 28 mars dernier, le groupe Wanakoc a pu profiter de la présence de madame Judith Morency, psychologue. Ce groupe permettant un moment de partage et de respect mutuel entre les participants, la présence de madame Morency s'inscrivait dans cette suite logique, permettant ainsi à chacun des participants de faire le point sur leur guérison.

Last March 27 and 28, the Wanakoc Group had the opportunity to hear Ms. Judith Morency, psychologist. As this group allows for a moment of sharing and mutual respect between all participants, Ms. Morency offered each participant an opportunity to take a moment and assess their healing process.

Dans un premier temps, les membres du groupe avaient l'opportunité de passer deux demi-journées avec madame Morency, la première servant principalement à reprendre contact avec elle, la deuxième servant à revoir les étapes du processus de guérison. Au besoin, les membres du groupe Wanakoc avaient également l'opportunité de rencontrer madame Morency sur une base individuelle.



The group members had the opportunity to spend two half-days with Ms. Morency, the first one to reconnect with her, the second one to review the steps of the healing process. If needed, the Wanakoc members could also meet with Ms. Morency on an individual basis.

Merci à madame Morency dont l'empathie, l'écoute et l'aide apportées furent grandement appréciées.

Thank you to Ms. Morency for her empathy, listening skills and all the help she has brought to the members: it is greatly appreciated.



Les étapes de guérison *:

- 1- La décision de guérir
- 3- L'étape d'urgence
- 4- Le souvenir
- 5- Croire que c'est arrivé
- 6- La rupture du silence
- 7- Comprendre que ce n'est pas votre faute
- 8- Le contact avec l'enfant doit venir de l'intérieur
- 9- Avoir confiance en soi-même
- 10- Pleurer et faire son deuil
- 11- La colère : la base de la guérison
- 12- La révélation et les confrontations
- 13- Le pardon
- 14- La spiritualité
- 15- Résolution et continuation

* Dans les prochaines éditions du Cahier, nous reviendrons sur chacune des étapes de la guérison.

Healing steps*:

- 1- Deciding to heal
- 3- The urgency phase
- 4- The memory
- 5- Believe that it happened
- 6- Breaking the silence
- 7- Understanding that it's not your fault
- 8- Contact with child must come from within
- 9- Having faith in oneself
- 10- Crying and grieving
- 11- Anger : The base of healing
- 12- Disclosure and confrontations
- 13- Forgiveness
- 14- Spirituality
- 15- Resolve and continuation

* In the following Notebook editions, we will come back with each of the steps for healing.



UN SUJET DE L'HEURE : la DÉPRESSION - le traitement

« Si je vais voir le médecin il va me donner des pilules et je vais être pris avec cela toute ma vie »



Par Nathalie LaRose, agente de relations humaines

« C'est comme toute chose...ça va bien finir par passer! Je vais me donner du temps, peut-être que ça va passer tout seul? À un moment donné les choses vont commencer à aller mieux, pis tout va rentrer dans l'ordre! »

Comme la dépression est causée par une combinaison de différents facteurs, il n'existe pas de traitement unique pour tous. La dépression peut se traiter par des antidépresseurs et / ou par la psychothérapie. **Le meilleur traitement consiste en une combinaison des deux moyens.**

La psychothérapie permet d'intervenir sur les aspects liés à la personnalité et à l'environnement social. Le traitement par antidépresseurs permet d'intervenir sur les aspects biologiques et héréditaires de la maladie.

Mais pour être EFFICACE et GUÉRIR la maladie, le traitement doit être fait sur une longue période. Les bienfaits ne sont perceptibles que de 3 à 4 semaines suivant le début du traitement. Il est important de poursuivre le traitement même lorsque les bienfaits se font sentir car pour bénéficier d'un rétablissement complet, il faut que le traitement soit maintenu un certain temps. Tout comme pour une blessure, la disparition de la douleur n'est pas la garantie de la guérison.

Il est vrai que le traitement avec les antidépresseurs peut être long, mais il en est de même pour le suivi psychologique. On estime en moyenne à 1 an la durée du traitement par antidépresseur et environ le même temps pour une psychothérapie. **Il est important de savoir que tout au court du traitement par antidépresseur le dosage n'est pas le même, ce qui explique en partie la longueur du traitement.** En effet, lorsqu'un médecin vous prescrit un traitement par antidépresseur celui-ci commencera par une période d'accoutumance. Votre dose d'antidépresseur sera augmentée progressivement jusqu'à l'atteinte de la dose permettant de rétablir l'équilibre des neurotransmetteurs, ce qui permet à votre cerveau de bien fonctionner. Lorsque le traitement aura permis d'atteindre l'équilibre des neurotransmetteurs, il y aura une période de sevrage qui devra être faite. Durant cette période, qui sera plus longue que la période d'accoutumance, votre dose d'antidépresseurs sera réduite progressivement.

Il est donc FAUX de croire que les antidépresseurs entraîneraient une dépendance; aucune étude scientifique n'est parvenue à cette conclusion. Cependant, il y a certaines autres maladies mentales qui nécessitent, elles, que la personne prenne des médicaments toute sa vie.

Il est vrai qu'il est parfois difficile de faire la distinction entre la dépression et la déprime. Ce qui les distingue c'est souvent l'intensité des symptômes mais aussi la durée. Il ne faut donc pas hésiter à consulter un spécialiste de la santé si :

- les symptômes se maintiennent pendant plus d'un mois (fatigue, tristesse, irritabilité, colère, angoisse, insomnie, etc.)
- vous avez des pensées suicidaires ou homicidaires.
- vous avez des idées de faire du mal aux autres ou de vous faire mal.

L'importance de consulter vient du fait que les symptômes de dépression peuvent aussi cacher une autre maladie qui reste à être diagnostiquée. De plus, la dépression altère notre perception de la réalité et souvent nous voyons la vie à travers des lunettes embrouillées de noir. Même les événements heureux en viennent à être filtrés négativement. Elle affecte aussi nos humeurs, nous passons facilement du rire aux pleurs, de la joie à la colère sans trop savoir pourquoi. Donc il devient difficile de se fier à ce que l'on ressent ou l'on perçoit pour savoir si les choses s'améliorent ou non. La maladie fait en sorte que nous perdons notre capacité de s'évaluer soi-même.

Tous ces préjugés font en sorte que plusieurs personnes **tardent à consulter** un professionnel de la santé et **souffrent inutilement en silence** pendant trop longtemps, alors que l'on sait que cette **maladie** est en général **facilement traitable**.

Au Centre d'amitié autochtone, le service d'intervention dispose de gens compétents qui sont disponibles pour vous assister, vous renseigner, vous écouter et vous référer au besoin. Si vous vous questionnez par rapport à la dépression, ou si vous êtes inquiets pour vous ou pour un proche, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Voici aussi des sites Internet et des numéros de téléphone utiles :

www.masantemental.gouv.qc.ca : informations, questionnaire d'auto-évaluation et références
www.ordrepsy.qc.ca : informations et références.

Prévention suicide : 1-866-277-3553 au Québec
 819-825-7159 Val-d'Or
 819-757-6645 Malartic

DEPRESSION: A CURRENT TOPIC - Treatment

By Nathalie LaRose, Support Worker

"If I go see a doctor, he's going to give me pills and I'll be stuck with them for the rest of my life".

Since depression is caused by a combination of factors, there exists no one-treatment. Depression can be treated with antidepressants and/or psychotherapy. **The best treatment consists in a balanced combination of the two.**

Psychotherapy permits interventions that touch the personality aspects and social environment.

Treatment with antidepressants permits intervention on biological and hereditary aspects of the illness.

But to be EFFICITIVE and CURE the illness, the treatment must be made over a long period of time.

It may take up to 3 to 4 weeks before benefits from the treatment are felt. However, to completely cure the illness, it is important to pursue treatment even when benefits are experienced: the treatment must be maintained for a certain period of time. As is the case for any wound, the disappearance of pain does not guarantee complete healing.

It is true that treatment with antidepressants can span over a long period of time, but the same rule applies with psychotherapy. It is estimated that in average, the time for treating depression with antidepressants is of one year, and almost the same period of time for psychotherapy. **It is important to know that during the antidepressant treatment, the medication dosage is not the same, which partly explains the length of the treatment.** Indeed, when a doctor prescribes an antidepressant, there is a tolerance period you must adapt to. Your antidepressant dosage will progressively be increased up to the adequate dose permitting the neurotransmitters to find the correct balance for your brain to function well. Once that part of the treatment is achieved, there will be a detoxification period to go through. During this period, which will be longer than the tolerance period, your dose of antidepressants will progressively be reduced.

It is FALSE to believe that antidepressants cause dependency, as no scientific study has ever reached that conclusion. However, there are other mental illnesses that require a person to take medication for the rest of his life.

"It's like any other thing... it'll surely go away! I'll give myself time, maybe it'll go away by itself? A time will come when things will be better, everything will be all right again!"

It is true that it sometimes is difficult to differentiate depression and *feeling down*. The difference is often the symptoms' intensity and persistence. You must not hesitate to consult a health specialist if:

- Symptoms persist for over one month (fatigue, sadness, irritability, anger, anxiety, insomnia, etc.);
- You have suicidal or homicidal thoughts;
- You would like to hurt others or hurt yourself.

The importance of consulting comes from the fact that the symptoms of depression may also hide another illness that has yet to be diagnosed. Furthermore, depression alters our perception of reality and often, we see life through dark tinted glasses. Even happy events become filtered negatively. Depression also affects our moods; we easily shift from laughter to tears, from joy to rage without really knowing why. It becomes difficult to rely on our feelings or what we perceive to know if things are improving or not. The illness causes us to loose our self-evaluation abilities.

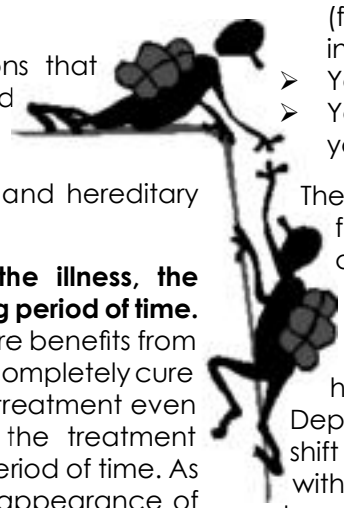
All these prejudices prevent people from seeking early professional treatment and they **uselessly suffer in silence** for too long, when we all know that this illness is generally easily treatable.

At the Val-d'Or Native Friendship Centre, the Intervention Service has qualified personnel available to help, inform, listen and refer you, if necessary. If you have questions about depression, if you are worried for yourself or a close one, do not hesitate to come and see us.

Here are a few websites and useful phone numbers:

www.masantemental.gouv.qc.ca : Information, self-evaluation questionnaire and referrals
www.ordrepsy.qc.ca : Referral information.

Suicide prevention: 1-866-277-3553 for the province of Québec
819-825-7159 Val-d'Or
819-757-6645 Malartic



Do8dei8in

Par/By : *Maryève Lamerise, agente de relations humaines - volet familles / Support Worker - Family Section*

Le 7 mars 2008 les aînés ont pu assister à une présentation de Services Canada sur les programmes et services pour les aînés. Six aînés de Val-d'Or, dix de Malartic et deux de Senneterre ont pris part à la rencontre qui fut suivie d'un dîner composé d'une soupe-repas à l'original et de bannick faites par Mary Polson et Louise Ottereyes, deux participantes de Val-d'Or, avec les deux animatrices du groupe Do8dei8in Maryève Lamerise et Jenny Mathias-Phillips.



On March 7th 2008, the Elders were invited to attend a Services for Seniors presentation hosted by Services Canada. Six Elders from Val-d'Or, 10 from Malartic and 2 from Senneterre took part in this activity that was followed by a lunch consisting in a hearty meal-soup with moose and bannock, cooked by Mary Polson and Louise Ottereyes, two participants from Val-d'Or, with a helping hand by the two Do8dei8in Group animators, Maryève Lamerise and Jenny Mathias-Phillips.



Le groupe des aînés de Senneterre a reçu les groupes d'aînés de Val-d'Or et de Malartic à l'occasion d'un dîner amical au chalet de Senneterre le mercredi 9 avril. 24 aînés ont participé à cet échange inter-communautés bien occupé par l'artisanat et la musique.

The Senneterre Elders Group greeted the Elder groups of Val-d'Or and Malartic for a friendly lunch at the Senneterre Chalet, Wednesday, April 9th. 24 Elders participated in this inter-community exchange featuring handicrafts and music.



Père et fils / Father and son : Carl & Douglas Larivière

La St-Valentin

Valentine's Day

Par/By : Maryève Lamerise, agente de relations humaines - volet familles / Support Worker - Family Section

Le 14 février a eu lieu un souper de St-Valentin pour les aînés du groupe Do8dei8in. 18 participants, dont 14 de Val-d'Or et 4 de Malartic, ont pris part à cette belle rencontre.

Les aînés et les membres du comité organisateur ont eu une très belle discussion sur l'amour lors d'un tour de table. Les gens se nommaient et nous racontaient s'ils avaient déjà été en amour, s'ils étaient en amour, depuis combien de temps et quels étaient leurs secrets pour réussir en amour.

On February 14 was held the Valentine's Day Supper for the Elders of the Do8dei8in Group. 18 participants, 14 of them from Val-d'Or and 4 from Malartic, were part of this nice reunion.

Elders and members of the organizing committee had a very cool roundtable discussion on love. People introduced themselves and told us if they ever had been in love, were in love, for how many years and what was their secret to stay in love.

Leur recette du bonheur en amour :
Communication
Complicité
Entraide
Humour
Partage
Respect



Their Happy-In-Love Recipe:
Communication
Complicity
Mutual support
Humour
Sharing
Respect

Après le souper des aînés, la soirée s'est poursuivie avec quelques 25 participants de tous âges, afin de favoriser les contacts intergénérationnels. Nous avons animé un quiz de l'amour, fait le jeu « I love you » en 12 langues, et terminé la soirée avec un bingo imagé de la St-Valentin. Tous ont pu déguster une fondue au chocolat et remporter divers prix de présence et de participation.
À l'an prochain!

After the supper for the Elders, the evening continued with some 25 participants of all ages, to encourage intergenerational contacts. We hosted a Love Quiz, played the game "I Love You" in 12 languages, and ended the night with a Valentine-Picture-Bingo. Everyone had some chocolate fondue and had the opportunity to win several door and participation prizes.
See you next year!



Jenny, Maryève, Nathalie



Martin Gunn & Normand Penosway



Funspiel de curling

Par/By : Jenny Mathias Phillips, organisatrice communautaire - volet communauté / Community Organizer - Community Section

Le 23 février, le Funspiel annuel de curling du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or réunissait près de 45 personnes, incluant les joueurs de huit équipes, leurs spectateurs et les enfants. Pour s'amuser, il y avait bien sûr, les parties de curling, mais aussi les jeux pour enfants comme le maquillage et le bricolage. Près de 25 prix ont été remis : prix pour enfants, prix de présence, prix de participation et trois prix cochons. Les gagnants des prix cochons sont Janet Mark, Tony Mark et Maxyme Mathard. Félicitations à tous et au plaisir de vous revoir l'an prochain!

Les équipes gagnantes :

- 1) Avec un pointage de 35+8, la 1^{re} position revient à l'équipe composée de Jerry Généreux, Normand Mailhot, Christopher Bacon-Lacasse et Louise Lacasse.
- 2) Avec un pointage de 28+7, la 2^e position revient à l'équipe de François Fortier, Sylvianne Fortier, Patrick Ménard et Liette Raymond.
- 3) Avec un pointage de 22.5+1, la 3^e position revient à l'équipe de Gilles Boutin, Nancy Crépeau, Janet Mark et Christine Desrocher.



Jessica & Julia Dumont

Curling Funspiel

On February 23, the annual Val-d'Or Native Friendship Centre's Curling Funspiel gathered some 45 people, including 8 teams of players, their supporters and children. For a good time, there was, of course, the curling games, but also games for kids, like make up for children and arts and crafts. Some 25 prizes were handed out: prizes for children, door prizes, participation prizes and three "piggy" prizes. Winners of piggy prizes were Janet Mark, Tony Mark and Maxyme Mathard. Congratulations to everyone and we hope to see you all next year!

The Winning Teams :

- 1) With a score of 35 +8, first position goes to the team of Jerry Généreux, Normand Mailhot, Christopher Bacon-Lacasse & Louise Lacasse.
- 2) With a score of 28 +7, the 2nd position goes to the team of François Fortier, Sylvianne Fortier, Patrick Ménard & Liette Raymond.
- 3) With a score of 22.5 +1, the 3rd position goes to the team of Gilles Boutin, Nancy Crépeau, Janet Mark & Christine Desrocher.



Minikek

Par/By : Jenny Mathias Phillips, organisatrice communautaire - volet communauté / Community Organizer - Community Section

Met tes connaissances à l'épreuve!

Putting my knowledge to the test!

Quels bienfaits sont directement liés à l'exercice?

- Aide à se faire des amis
- Assure un poids santé
- Améliore l'estime de soi
- Améliore la souplesse
- Donne une meilleure posture
- Fortifie le cœur
- Renforce les os et les muscles
- Favorise la détente
- Donne un bon équilibre
- Permet de grandir sainement
- Permet de se développer comme il faut
- Améliore la condition physique



What are the benefits directly tied to exercising?

- Helps to make friends
- Ensures healthy weight
- Increases self-esteem
- Increases stretching abilities
- Gives better posture
- Strengthens the heart
- Reinforces bones and muscles
- Helps relaxation
- Helps us achieve a good balance
- Permits healthy growth
- Permits good physical development
- Improves physical condition



Vrai ou faux?

1. Quand le cœur pompe le sang dans ton corps, il produit assez de pression pour créer un jet de 6 mètres. ___
2. La transpiration et la sueur n'ont pas d'odeur. ___
3. La masse musculaire occupe plus de place que le gras. ___
4. Boire de l'eau n'est pas essentiel lorsque vous faites de l'exercice. ___
5. Le corps humain compte plus de 650 muscles. ___



True or False?

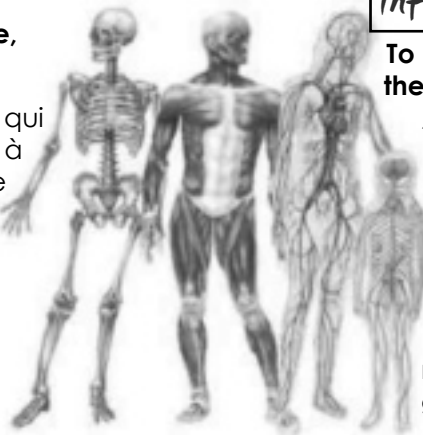
1. When the heart pumps blood in your body, there is enough pressure to create a 6 meter spurt. ___
2. Transpiration and sweat do not have any odour. ___
3. Muscular mass occupies more space than fat. ___
4. Drinking water is not essential when exercising. ___
5. The human body has more than 650 muscles. ___



Infocapsule

Pour avoir la meilleure forme possible, faites trois types d'exercices :

1. Des exercices d'endurance qui forcent les poumons et le cœur à travailler plus fort pour pomper le sang dans le corps et les muscles (la course, le hockey, la natation, l'aérobic et la plupart des sports);
2. Des exercices d'assouplissement pour rendre le corps plus souple et lui permettre de bouger facilement dans toutes les directions (yoga, gymnastique, tai-chi, etc.);
3. Des exercices de musculation qui renforcent les os et les muscles et améliorent la posture (soulever des poids, transporter des sacs d'épicerie, faire des pompes, etc.).



Infocapsule

To be in the best shape possible, try these three types of exercises :

1. Endurance exercises that make lungs and heart work harder to pump blood into the body and muscles (running, hockey, swimming, aerobics and most sports);
2. Stretching exercises to help the body be more supple and help it move easily in all directions (yoga, gymnastics, tai chi, etc.);
3. Muscle building exercises that reinforce bones and muscles and improve posture (lifting weights, carrying grocery bags, push-ups, etc.).

Réponses :

Les bienfaits : Si tu as coché toutes les cases, tu as raison!

Vrai ou faux : 1. Vrai; 2. Vrai, l'odeur vient des bactéries qui habitent dans la peau; 3. Faux, 1 kilo de muscles est environ 30 % plus petit que 1 kilo de gras; 4. Faux; 5. Vrai et le muscle le plus fort est la langue.

Answers :

Benefits : If you checked all the boxes, you are right!

True or False : 1. True; 2. True, odour comes from bacteria that inhabits skin; 3. False, 1 kg of muscles is approximately 30% smaller than 1kg of fat; 4. False; 5. True, and the strongest muscle is the tongue.



Café-rencontre

Par Jenny Mathias Phillips, organisatrice communautaire - volet communauté



Chérilyn Papatie

Vous avez envie de faire de l'exercice physique, de l'artisanat, de jouer au bingo pour le plaisir, d'apprendre des trucs santé, de faire des bricolages amusants et de prendre un café ou un thé en bonne compagnie, les Cafés-rencontres sont pour vous!

Les calendriers mensuels vous proposent toutes sortes d'activités. Une partie de quilles, la fabrication d'un capteur de rêves, une randonnée pédestre dans le bois, de la peinture sur verre, du perlage ou un rallye nutrition. Tous ces divertissements et d'autres surprises vous sont offerts gratuitement les mardis et jeudis, à la cafétéria du Centre d'amitié autochtone, de 14h00 à 16h00.

Parmi les activités du Café-rencontre vous retrouverez aussi la **cuisine collective**. Une fois par mois, pendant une journée, trois ou quatre personnes se réunissent dans la cuisine du Centre de Bénévolat de la Vallée-de-l'Or pour préparer ensemble des repas pour leurs familles. Pour seulement 10.00\$, vous pouvez vous joindre au groupe, apprendre les secrets d'une bonne alimentation et apporter plusieurs mets différents à la maison. Le groupe est ouvert à tous, mais seulement sept places sont

disponibles chaque mois. Vous devez donc vous inscrire pour participer. Les prochaines journées de cuisine sont le 27 mai et le 17 juin.

Quel genre de plats mijotent sur la cuisinière et combien de portions pourrez-vous manger? Le tableau suivant vous donnera une idée de la diversité possible lors des cuisines collectives.



Johanne King & Marguerite Anichinapéo

Mois	Menus salés	Menus sucrés	Portions cuisinées
Janvier	Sauce à spaghetti Crème de légumes Ragoût d'original Riz poulet-légumes	Muffins bananes Compote de fruits	222
Février	Egg roll Nouilles chinoises Lasagnes Soupe repas Crème de légumes Cigare au chou	Compote de pommes Gâteau aux bananes	220
Mars	Pâté chinois Pâté au poulet Porc aux ananas Riz aux légumes Original BBQ	Rice Crispies Tarte aux pommes Compote de fruits	316

La recette est simple: pour rire, vous détendre, faire de nouveaux apprentissages, partager votre savoir, faire de belles rencontres ou mettre de la vie dans votre quotidien, joignez-vous à nous! Si vous désirez en savoir plus au sujet des activités, ou vous inscrire, contactez Jenny ou Vera, il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Activités à venir

11 mai : Brunch de la fête des Mères

Juillet-Août : Café-rencontre estival, surveillez la programmation, plusieurs activités extérieures seront offertes.

Cette année, le brunch de la fête des Pères n'aura pas lieu. Il y aura plutôt un **brunch le 21 juin** à l'occasion des célébrations de la Journée nationale des Autochtones.

Café-Meetings

By Jenny Mathias Phillips, Community Organizer - Community Section



Monica Papatie & Jean-Marc Penosway

Do you feel like exercising, doing arts and crafts, playing bingo just for fun, learning health tips, making fun crafts while having a cup of coffee or tea in good company? The Café-Meetings are for you!

Our monthly schedule offers a wide variety of activities. A game of bowling, making a dream catcher, a walk in the bush, glass painting, beading or a nutrition rally: all these activities and other surprises are offered to you for free, Tuesdays and Thursdays, at the Friendship Centre cafeteria, from 2:00 to 4:00 p.m.

Among the Café-Meeting activities, you will also find the Community Cooking activity. Once a month, for a day, three or four people get together in the kitchen at the Centre de Bénévolat de la Vallée-de-l'Or to prepare meals for their families. For only \$10.00 it is possible to join the group, learn secrets of good nutrition and bring several meals home. The group is open to all, but only seven places are available each month. Thus, you must absolutely

register to participate. The next Community Cooking days are May 27 and June 17.

What kind of meals are cooking in the oven and how many portions could you eat? The following table gives you an idea of the possibilities for the Community Cooking:



Marguerite Anichinapéo

Month	Main course	Desserts	Prepared portions
January	Spaghetti sauce Cream of vegetables Moose stew Chicken/veg. rice	Banana muffins Fruit sauce	222
February	Egg rolls Chinese noodles Lasagna Meal-Soup Cream of vegetables Cabbage rolls	Applesauce Banana cake	220
March	Shepherd's pie Chicken pie Pineapple pork Vegetable rice BBQ moose	Rice Crispies squares Apple pie Fruit sauce	316

The recipe is simple: laughing, relaxing, learning new cooking methods, sharing your know-how, meeting nice people or adding flavour to your daily routine, why not join us? If you would like to know more about our activities or want to sign up, contact Jenny or Vera; we'll be happy to answer your questions!

Upcoming activities :

May 11 : Mother's Day Brunch

July-August : Summer Café-Meetings, watch for the program : several exterior activities will be organized.

This year, the Fathers' Day Brunch will not be held. Instead, there will be **a big brunch for National Aboriginal Day**, on June 21.



Un totem pour symboliser la présence autochtone à Val-d'Or

A totem to symbolize Aboriginal presence in Val-d'Or

Par/ by : Nathalie Fiset, conseillère aux technologies de l'information et des communications / Information and Communication Technology Advisor



Parmi les belles surprises que nous réserve les célébrations de la Journée nationale des Autochtones, le samedi 21 juin prochain, il y aura la cérémonie



Among the pleasant surprises in the celebration of the National Aboriginal Day of next June 21, there will be the inauguration ceremony for a unique totem symbolizing the

d'inauguration d'un Totem unique symbolisant la présence des nations autochtones à Val-d'Or. Le totem est un fort symbole d'identité et de fierté, en particulier chez les Autochtones du Nord-Ouest (voir l'article sur les mâts totémiques à la page suivante).

Aboriginal Nations in Val-d'Or. The totem is a very strong symbol of identity and pride, particularly with the North-West Aboriginal peoples (see related article on the totem pole on next page).

Le totem du Centre d'amitié sera une œuvre authentique bénéficiant de tout le sens profond du totem traditionnel. Il est créé et fabriqué par un groupe de détenus au cheminement exemplaire du centre de détention fédéral de Drummondville.

The Val-d'Or Native Friendship Centre's Totem will be an authentic work of art marked with the profound meaning of the traditional totem. It is created and crafted by a group of inmates with an exemplary behaviour from the Federal Detention Centre of Drummondville.

Partie d'une utopie, Pierre Lainé, coordonnateur sentier autochtone dans ce pénitencier, oeuvrait par différents moyens, souvent basés sur la spiritualité et les enseignements des aînés, à redonner une fierté aux individus incarcérés, des hommes souvent confrontés à une vie d'échecs répétés. À partir des talents observés chez ces hommes, l'idée est venu de créer un atelier de production de sculptures autochtones. L'atelier de sculpture naît avec la création d'un petit groupe dirigé par un maître sculpteur, lui-même détenu, qui accepte de transmettre son savoir et de l'enseigner aux autres. La vente des pièces, d'abord des masques en bois, permet à l'atelier d'acquérir son autonomie pour l'achat des matériaux et des outils. Le surplus des revenus alors générés est ensuite partagé également entre les artisans pour leur usage personnel, des personnes souvent très démunies, expérimentant ainsi la richesse du partage.

It all started with a utopia initiated by Pierre Lainé, coordinator for the aboriginal path program in this penitentiary. Pierre worked with different approaches, often based on spirituality and Elders' teachings, to give back a certain pride to the inmates, men often confronted with a life of repeated setbacks. Starting with the talent that he observed in these men, the idea came to create an aboriginal sculpture workshop. The sculpture shop was born with the creation of a small group, directed by a master sculptor, himself an inmate, who agreed to transmit his know-how and teach it to others. Selling sculptures, starting with beautiful wooden masks, allows the workshop to acquire its autonomy as well as materials and tools. The surplus revenues are then shared equally between the artists, often in dire need, for their personal use, thus experimenting the value of sharing.

En un peu moins de quatre ans, le groupe a évolué vers un modèle d'économie sociale. Le groupe est maintenant composé de



In less than four years, the group has evolved toward a social economy model. The group is now made up of eight artists funding their workshop, sharing revenues and contributing a large part of the funding of the Aboriginal Fraternity of the Detention Centre, which benefits the whole Aboriginal community of the Drummondville Detention Centre. The workshops now

Masque de cérémonie créé par les sculpteurs de la Fraternité autochtone de Drummondville
Human dancing ceremony mask created by the workshop artists

huit artisans qui financent leur atelier, qui partagent les revenus et qui en remettent une partie importante pour le financement de la Fraternité autochtone du Centre de détention, faisant ainsi bénéficier toute la communauté autochtone détenue à Drummondville du fruit de leur travail. L'atelier travaille aujourd'hui dans une ambiance de recueillement rarement vécue dans un établissement pénitentiaire, et a su se mériter le respect des autres détenus. L'expertise développée permet maintenant de créer des objets magnifiques, d'une grande qualité artistique, d'une grande valeur et d'une grande richesse symbolique!

operate in a quiet atmosphere rarely experienced in a penitentiary institution, and have gained the respect of other inmates. The expertise developed now allows for the creation of magnificent objects of high artistic quality and value, and rich symbolism!

Première photo du totem du Centre d'amitié!

→ First picture of the Friendship Centre Totem!



Quelle est la signification du mât totémique?

Sculptée à partir de cèdres matures par les Autochtones de la côte Pacifique (Colombie-Britannique et Alaska méridional), les mâts totémiques de grande nature sont l'art en soi des Autochtones de la région. Initialement une partie importante de la cérémonie de « Potlatch », un festin de signification profonde aux Premières Nations côtières, les mâts totémiques ont été par le passé sculptés et érigés pour représenter un clan familial, son système de parenté, sa dignité, ses accomplissements, son prestige, ses aventures, ses histoires, ses droits et privilèges. Un mât totémique était utilisé essentiellement comme emblème d'une famille ou d'un clan et souvent il est un rappel de son ascendance. Autrefois, un totem était érigé pour plusieurs raisons :



What do totem poles mean?

Carved from mature cedar trees by the Native people of the Northwest Pacific coast (British Columbia, Canada and southern Alaska, USA), full size totem poles are outgrowths of the region's aboriginal art forms. Originally an important part of the Potlatch ceremony, a feast with deep meaning to coastal First Nations, totem poles were once carved and raised to represent a family-clan, its kinship system, its dignity, its accomplishments, its prestige, its adventures, its stories, its rights and prerogatives. A totem pole served, in essence, as the emblem of a family or clan and often as a reminder of its ancestry. In times past, a totem pole was raised for several reasons.

- en l'honneur d'un aîné décédé qui a beaucoup apporté à la bande;
- pour montrer le (grand) nombre de titres et de droits qu'une personne avait acquis au cours de sa vie;
- pour signifier une rencontre avec un être surnaturel;
- pour symboliser la générosité d'une personne qui a commandité une cérémonie de « Potlatch ».

- in honour of a deceased elder who meant a great deal to the band;
- to show the (great) number of names and rights a person had acquired over their lifetime;
- to record an encounter with a supernatural being;
- to symbolize the generosity of a person who sponsored a Potlatch ceremony.

Les mâts totémiques sont sculptés aujourd'hui pour les Autochtones et les Allochtones. Ils en sont venus à représenter la tradition autochtone du Nord-Ouest et la fierté de la côte Pacifique. En général, les mâts totémiques signifient : « Voici qui nous sommes, ces sculptures montrent symboliquement ce que nous représentons ».

Today, totem poles are carved for both Natives and non-Natives. They have come to represent Northwest Pacific Coast Native tradition and pride. In general, totem poles mean: "This is who we are; these carvings symbolically show what we stand for." The secret to uncovering the meaning behind a totem figure, and the symbolism behind emblematic crests such as Bear, Wolf, Half-man, Sea Serpent, Glass Nose, Hawk, Red Snapper, or Wild Woman is to see the figures, sort them out, learn to identify them through photographs, and discover the myriads of stories that have been revealed and recorded.

Le secret pour découvrir la signification derrière un mât totémique et le symbolisme derrière un emblème tel l'Ours, le Loup, le Mi-Homme, le Serpent de mer, le Glass Noze, le Faucon, le Red Snapper ou la Femme Sauvage, est de prendre connaissance des représentations, les trier et apprendre à les identifier en utilisant des photos afin de découvrir les innombrables histoires qui ont été révélées et enregistrées.



Club Mohiganech

Par Mélanie Bowen, organisatrice communautaire - volet enfance



Chance Ratt

VOLET : AIDE AUX DEVOIRS / RENCONTRE PARENTS-ENFANTS

• Durant la session Pipon (hiver), dix-sept jeunes âgés entre six et douze ans ont bénéficié d'accompagnement aux devoirs. Sept enfants anglophones et dix enfants francophones ont été soutenus dans leur cheminement académique à raison de deux jours par semaine pour chacun des groupes (un groupe francophone et un groupe anglophone).

• Soulignant leur bonne participation, leur comportement exemplaire et leur responsabilité au cours des périodes d'aide aux devoirs, chaque enfant a mérité un certificat de reconnaissance ainsi qu'un cadeau surprise. BRAVO!!!

• Une session d'information avec les parents s'est tenue en janvier afin de les informer des modifications apportées au programme et aux services offerts pour eux et leurs enfants. La rencontre a été suivie d'un souper spaghetti familial. La participation des parents à cette rencontre en a fait un grand succès! La prochaine rencontre aura lieu en mai.

SESSION TAKWAKIN (AUTOMNE)

En tant que parents, aimeriez-vous vous impliquer davantage dans le cheminement scolaire de vos enfants?

Le Club Mohiganech vous propose une pré-inscription au programme d'aide aux devoirs (1^{re} à la 6^e année)! Vous aurez la chance de participer vous et vos enfants à :

1. Aide aux devoirs
2. Rencontres/Activités/Ateliers parents-enfants

PÉRIODE DE PRÉ-INSCRIPTION : 28 août au 8 septembre 2008

Durée de la session : 15 septembre au 4 décembre 2008

Pour toutes questions? Contactez l'équipe du Volet-Enfance!

Mélanie Bowen, organisatrice communautaire - Volet enfance : 825-8299 poste 290

Viviane Poucachiche, animatrice communautaire : 825-8299 poste 311

VOLET : CLUB SOCIAL

Au cours de cette session nous avons pu réaliser plusieurs activités dont, des ateliers-activités culturels, des ateliers de cuisine, des bricolages, divers jeux et des sorties variées comme le ski alpin, la raquette, la piscine... Ces activités ont lieu une fois par mois et vingt enfants inscrits ont pu y participer.

CAMP DE JOUR

L'été se pointe le bout du nez ; il sera bientôt à nos portes ! Vivre de nouvelles expériences, rencontrer de nouveaux amiEs, dépenser de l'énergie, faire le plein de soleil...ÇA T'INTÉRESSE ?

Tu es âgéE entre 5 et 12 ans, demande à tes parents de t'inscrire au camp de jour du Club MOHIGANECH (petits loups)!

PÉRIODE D'INSCRIPTIONS : 26 mai au 6 juin 2008
(Inscription obligatoire pour participer aux activités)

Durée du camp de jour : du 2 juillet au 8 août 2008 (Mardi, mercredi et jeudi)



Charleen, Nathaniel, Mavis, Viviane, Joshua

SESSION TAKWAKIN (AUTOMNE)

Hey toi! Es-tu intéressé à participer à différentes activités et projets durant l'année scolaire? Oui? Alors demande à tes parents de t'inscrire!

PÉRIODE D'INSCRIPTION : 28 août au 8 septembre 2008

• Bénévoles recherchés

Vous êtes disponible, dynamique, débrouillard et motivé, vous désirez découvrir la richesse culturelle autochtone, acquérir de l'expérience auprès des enfants et participer à leur réussite scolaire, n'hésitez pas, venez offrir de votre temps comme bénévole!

Mohiganech Club

By Mélanie Bowen, Community Organizer - Children Section



Kassandra Ratté, Angel Andy Ruperthouse Chief & Julia Diamond

HOMEWORK SUPPORT / PARENTS-CHILDREN MEETING

• During the Pipon (winter) session, seventeen youths between six and twelve years of age received homework support. Seven English-speaking children and ten French-speaking

were assisted in their academic path, two days a week for each group (one French group and one English group).

• Each child received a recognition certificate and a surprise gift for their excellent participation, exemplary behaviour and responsible attitude during the Homework Support sessions. BRAVO!!!

• An information session with the parents was held in January to inform them of the changes being made to the program and services offered to them and their children. The meeting was then followed with a family spaghetti-supper. Parent's participation to this meeting made the event a success! The next meeting will be held in May.

TAKWAKIN (FALL) SESSION

As parents, would you like to be more involved in your child's academic path?

The Mohiganech Club is offering a pre-registration for the Homework Support (grade 1 to 6)! You'll have the opportunity to participate with your children in:

1. Homework support
2. Meetings/Activities/Parents-Children Workshops

PRE-REGISTRATION PERIOD: August 28 to September 8, 2008.

Session from: September 15 to December 4, 2008.

Do you have any questions?
Contact the Childhood Section Team!

Mélanie Bowen, Community Organizer - Childhood Section :
825-8299 ext. 290
Viviane Poucachiche, Community Animator :
825-8299 ext. 311

SOCIAL CLUB SECTION

During this session, we organized several activities, such as cultural workshops, kitchen workshops, arts and crafts, many games and outings like downhill skiing, snowshoeing, swimming... These activities are held once a month and twenty children participated in them.

DAY CAMP

Summer days will soon be knocking on our doors! Living new experiences, meeting new friends, spending energy, soaking up in the sun...ARE YOU INTERESTED?

If you are between 5 and 12 years of age, ask your parents to register you to the MOHIGANECH CLUB Day Camp (Little Wolves)!

REGISTRATION PERIOD: **May 26 to June 6, 2008** (registration is mandatory to participate in activities)

Day Camp Schedule: from July 2 to August 8, 2008. (Tuesday, Wednesday, Thursday)



Alyssa, Sharon, Shania, Julia, Julianne, Jordan

TAKWAKIN SESSION (FALL)

Hey you! Are you interested in participating in different projects and activities during the school year? If yes, ask your parents to register you!

REGISTRATION PERIOD: August 28 to September 8, 2008

Volunteers Wanted

If you are available, dynamic, self-sufficient and motivated, wish to discover the cultural richness of the Aboriginal peoples, acquire experience with kids and help them succeed in school, do not hesitate: come and offer your time as a volunteer!



CPJAMU - Wawate Migwam

Par: *Mélanie Dostie-Allaire, organisatrice communautaire - volet jeunesse*

Aménagement

Au CPJAMU, le changement était de mise pour l'arrivée du printemps!!! Nouveau plancher, nouvelles couleurs décidées par des jeunes, nouveaux bureaux d'ordi, nouvelles lampes, nouvelle table de jeu Air Hockey et nouvelles activités à venir! À ceux qui ne sont pas encore venus voir ce local aux couleurs des jeunes qui le fréquentent, venez nous visiter!



Quiz St-valentin

Pour souligner la journée de la St-Valentin, des bouquets de condoms ont décoré le local et plusieurs préservatifs et lubrifiants ont été distribués pendant une semaine. Vive la diversité des couleurs, textures et saveurs! La protection c'est pas seulement important, mais c'est aussi ben l'fun et intéressant!!



Mélanie Dostie-Allaire

Un Quiz a aussi été organisé pour permettre aux jeunes de tester leurs connaissances. Aux questions concernant le plaisir, la séduction, la protection et l'anatomie humaine correspondaient des prix «saines habitudes sexuelles» pour ceux et celles qui obtenaient les meilleurs résultats. Félicitations et bons plaisirs à ceux qui ont remporté ces prix!!



Visite de visite

Entre janvier et mars, nous avons eu quelques visites importantes au CPJAMU soit celle de Carl et Lucette Larivière, aînés du groupe

Do8dei8in, qui sont venus nous présenter quelques objets culturels. Alexis Wawanoloath, député d'Abitibi-Est, est venu faire un enseignement sur la roue de médecine devant quelques jeunes du CPJAMU et le Club des 4H de Barraute. Et finalement, Samian est venu passer l'heure du dîner avec les jeunes. Au cours de cette visite, pas moins de 53 jeunes ont pu côtoyer le rappeur, prendre des photos en sa compagnie et lui poser toutes les questions dont ils avaient envie! Merci à tous de ces visites très enrichissantes, en espérant vous revoir bientôt!

Marche Gabriel- Commanda, le 20 mars

Samian en spectacle, quelques jeunes à la sécurité, d'autres qui font des pancartes, promènent les bannières, donnent les collants « Stop le racisme » aux marcheurs et tous travaillent pour l'élimination de la discrimination raciale! Beau travail gang!



À venir

Avec le beau temps qui s'amène, le CPJAMU met de l'avant ses activités estivales. À surveiller, la Course de photos, l'atelier sur les « Drogues », les films, les sorties en plein air, et bien d'autres! Nous sommes ouverts aux commentaires, suggestions, opinions et toutes formes de propositions! D'ailleurs, le comité des jeunes se réunit un jeudi sur deux et c'est la tribune idéale pour venir t'exprimer!

Adresse courriel

Ton CPJAMU se modernise et a maintenant une adresse courriel! Alors, si tu as des questions, suggestions, commentaires, ne te gêne surtout pas et écris-nous au : cpjamu@caavd-vdnfc.ca.

UMAYC - Wawate Migwam

By: Mélanie Dostie-Allaire, Community Organizer - Youth Sercion

New Look...

At the UMAC, change was in the air for the arrival of Spring!! New floors, new wall colors chosen with the gang, new computer desks, new lamps, new air-hockey table and new upcoming activities! To those who haven't had the opportunity to drop by, come and see the new changes that represent the youths that attend the Youth Centre. Come and visit!

Valentine's Day Quizzzz!

To make Valentine's Day special, bouquets made out of condoms decorated the room and several preservatives and lubricants were handed out during one week. Let us celebrate the diversity of colors, textures and flavours! Safe sex is not only important, but can also be interesting and fun.

A quiz was also organized to test our young people's knowledge. To questions concerning pleasure, seduction, protection and human anatomy, corresponding "healthy sex habits" prizes were awarded to all those scoring the highest. Congratulations to all prize winners! Have fun!

Visitors



Between January and March, we had a few important visitors at the UMAC. Carl and Lucette Larivière, Elders from the Do8dei8in group, dropped by to present a few cultural objects. Alexis Wawanoloath,

MNA for Abitibi-Est, gave a workshop on the Medicine Wheel to the UMAC members and members of the Barraute 4-H Club. Finally, Samian dropped by on lunch hour to spend some time with the youths. During this visit, no less than 53 young people were in his company, took pictures and asked all kinds of questions! Thank you to all for these very enlightening visits and we hope to see you soon again!

Gabriel-Commanda Walk, March 20, 2008.

Samian doing his thing, several youths at security, others with signs, another gang holding banners, others handing out Stop Racism stickers to the walkers: all working towards the elimination of racial discrimination. Nice work everyone!



Katerine Wabanonik →



Upcoming Activities

With the arrival of warm weather, the UMAC is introducing its summer activities. Watch for the Photo Race, the workshop on drugs, films, outdoors outings and much more! We are open to comments, suggestions, opinions and all kinds of proposals. Did you know that the Youth Committee meets every other Thursday and that it's the ideal forum to express yourself!

Email

Your UMAC now has an email address! So, if you have any questions, suggestions, comments, don't be shy and write to us at: cpjamu@caavd-vdnfc.ca.



Table-action travail MRC Vallée-de-l'Or

Par/ By : Rolande Thompson, agente de service / Service Agent

La Table-action travail est un organisme coordonné par Monsieur Daniel Sigouin, et qui est situé dans le même local que le Centre l'Envol. Cet organisme vient en aide à des gens ayant des limitations face au travail et des difficultés à s'intégrer sur le marché du travail.

Une équipe de travailleurs de la Table-action travail, sous la supervision de madame Linda Ouellet, est venue prêter main forte au personnel du Centre d'amitié. Depuis février dernier, nous pouvons compter sur les serviables messieurs Yves Dumais, Michel Bureau, Rémi Lavoie-Coutu à l'hébergement où ils peignent les chambres et travaillent à l'entretien du bâtiment. Madame Estelle Morneau et monsieur Sydney Anderson, toujours souriants, s'affairent à la cuisine soit à faire la vaisselle ou à servir la soupe.



À la peinture / Paintworks : Rémi & Jessy avec/with Linda. Jessy nous a quitté pour un emploi. Bonne chance Jessy! / Jessy has left us for job: Good luck Jessy.



À l'entretien / Maintenance :
Michel Bureau

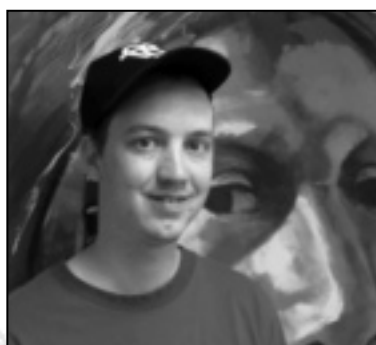
The "Table-action travail" is an organization coordinated by Mr. Daniel Sigouin and is located in the same building as the Centre l'Envol. This organization helps people who have limitations work-wise and also assists people in integrating the labour market.

A team from the "Table action travail", under the supervision of Ms. Linda Ouellet, is lending the Friendship Centre personnel a hand. Since last February, we can count on the talents of Messrs. Yves Dumais, Michel Bureau, Rémi Lavoie-Coutu for the lodging service, who've been painting the rooms and helping out with the building's maintenance. Ms. Estelle Morneau and Mr. Sydney Anderson have been helping out in the kitchen by washing dishes or serving soup, always with a smile!



À la cuisine / In the kitchen: Sydney Anderson & Estelle Morneau

Nouveaux parmi nous:
Brand new among us:
Dany Beaudoin &
Krystel Bourassa



Boutique d'art et d'artisanat

Arts and Crafts Boutique

Par/ By: Rolande Thompson, agente de service / Service Agent

La boutique d'art et d'artisanat a connu une année record au plan des ventes et de la tenue d'inventaire. La présence d'une personne à temps plein et l'innovation furent la clé de ce succès. Bienvenue à tous!

The Arts and Crafts Boutique has known a record year for sales and inventory. Full-time staff and innovation were the key to success. All are welcome!

Agenda

Faites vite! Il ne reste que 35 agendas disponibles au coût de \$13,00 à la Boutique, ou par la poste au coût de \$18,00. Venez également profiter des spéciaux étiquettes jaunes qui continuent jusqu'à la fin du mois de mai. Pour toutes informations, veuillez communiquer avec Rolande Thompson, agente de service au développement économique, en composant le 819 825-8299 poste 297 ou par courriel : rolande.thompson@caavd-vdnfc.ca.



Agenda

Hurry! Only 35 agendas are still available at the price of \$ 13, or \$ 18 by mail. Come also benefit from our yellow tag specials that continue until the end of May. For information, please contact Rolande Thompson, Economic Development Service Agent, at 819 825-8299 ext. 297 or by email: rolande.thompson@caavd-vdnfc.ca.

Artisans

À titre d'informations, les artisans désirant vendre leurs articles doivent, autant que possible, prendre rendez-vous avec Rolande Thompson au 819 825-8299 #297 ou par courriel : rolande.thompson@caavd-vdnfc.ca.

Artisans

For your information, artisans wishing to sell their articles must, if possible, take an appointment with Rolande Thompson at 819 825-8299 #297 or by email: rolande.thompson@caavd-vdnfc.ca



Entrevue avec l'artiste Donia Michel:

Donia Michel est le fils de Johnny Dumont et Madelaine Michel et il est l'avant-dernier d'une famille de six enfants. Monsieur Michel, un Algonquin du Lac Simon, père de quatre enfants, est devenu sculpteur par le biais de Wayne Polson qui lui enseigna la façon de sculpter dans le panache d'orignal. Depuis peu, il travaille aussi avec de l'écorce de bouleau.

Il a un peu plus d'une quarantaine de sculptures à son actif depuis près d'une dizaine d'années.

Il a fait quelques tirages de ses oeuvres et les recettes amassées pouvaient atteindre jusqu'à \$700,00.



Interview with Donia Michel, artist:

Donia Michel is the son of Johnny Dumont and Madelaine Michel and is the next-to-last child of a family of six. Mr. Michel, an Algonquin from Lac Simon, father of 4, became sculptor thanks to Wayne Polson who taught him the art of sculpting moose antlers. Recently, he's also been working with birch bark.

For some 10 years now, he has more than 40 sculptures to his credit.

He has organized a few draws of some of his works which, in certain cases, sold for as much as \$ 700.



Hébergement

Lodging

Par / By: *Rolande Thompson, agente de service / Service Agent*

Le 1^{er} avril, madame Denise Nauss, directrice générale adjointe, et monsieur Michael Prince, directeur du développement économique, ont assisté à un **dîner-conférence présidé par monsieur Matthew Mukash**, Grand Chef du Grand Conseil des Cris, au Forestel de Val-d'Or sur le thème «développement économique et entente avec le gouvernement fédéral».

On April 1st, Ms. Denise Nauss, Assistant Executive-Director and Mr. Michael Prince, Economic Development Director attended a **lunch conference chaired by Mr. Matthew Mukash**, Grand Chief of the Grand Council of the Crees, at the Forestel in Val-d'Or. The subject was "Economic Development and the Agreement with the Federal Government".

Achalandage record

L'hébergement et l'accueil ont connu un achalandage record en 2007-2008. Nous aimerions féliciter les employés qui ont su garder le rythme afin de rendre notre Centre d'amitié encore plus accueillant.

Les chambres subissent une belle transformation avec des travaux de peinture réalisés par le personnel de la Table action travail et le remplacement des douillettes par des couettes confortables.



De la musique pour égayer l'heure du dîner dans l'aire d'accueil avec Normand Kistabish et Philip Tent. / Music to liven up the lunch hour in the reception area, with Normand Kistabish and Philip Tent.

Record attendance

Lodging and reception have seen a record attendance for 2007-2008. We would like to congratulate all employees who kept pace to make our Friendship Centre even more friendlier.

Our rooms are being repainted by the staff of "Table action travail" and we've replaced the old bedding with new comforters.

L'équipe du développement économique désire féliciter les familles ainsi que les jeunes joueurs participants au **Tournoi de hockey cri mineur** qui s'est déroulé les 10-11-12 et 13 avril. Nous aimerions les remercier d'avoir utilisé les services du Centre d'amitié à cette occasion.

The Economic Development Team would like to convey their congratulations to the families and the young players participating in the **Cree Minor Hockey Tournament** held on April 10, 11, 12 and 13. We would like to thank them for their stay at the Centre during the event.

Boutique / Salles de réunion Boutique / Conference Rooms

<p>Boutique d'art et d'artisanat</p> <p>Variété de produits originaux d'art et d'artisanat authentiques des Premières Nations</p> <p>Bijoux, livres, tambours, capteurs de rive, tableaux, ébanes, sculptures, et bien plus!</p> <p>Prix équitables pour les artisans.</p> <p>Venez nous visiter!</p>	<p>Arts and Crafts Boutique</p> <p>Variety of First Nations arts and crafts original products.</p> <p>Jewellery, books, drums, dream catchers, paintings, herbal tea, sculptures and so much more!</p> <p>Fair prices paid to our artists.</p> <p>Come and visit us!</p>
<p>Location de salles</p> <p>Des salles ensablées pour vos réunions, formations ou manifestations diverses.</p> <p>Services techniques, cléricaux et traiteur disponibles sur place!</p>	<p>Conference Room Rental</p> <p>Sunny conference rooms for your meetings, training sessions or various events.</p> <p>Technical, clerical and catering services available on site!</p>

1/2 salle pour 1/2 journée : \$40.00 1/2 salle pour 1 journée : \$60.00
 1 salle pour 1/2 journée : \$60.00 1 salle pour 1 journée : \$100.00
 Pour informations : Nadia Lagaveux au 819-825-8299 au poste 228
 info@caav0-edinic.ca

Les revenus de la Boutique et des locations de salles sont réinvestis dans les programmes et services du Centre d'amitié selon son approche d'économie sociale.

Revenues of the Boutique and the Conference room rentals are reinvested in Friendship Centre programs and services, consistent with its social economy approach.

Meegwetci! Meegwetci!

Service alimentaire

Food Service

Par/ By : Rolande Thompson, agente de service / Service Agent

Menu hebdomadaire

Le menu hebdomadaire de la cafétéria est désormais disponible sur le site Web du Centre d'amitié : www.caavd-vdnfc.ca.



Weekly Menu

The Cafeteria's Weekly Menu is now available on the Friendship Centre's website at: www.caavd-vdnfc.ca.

Service alimentaire:

Monsieur Marc-André Côté a débuté le 3 mars au secteur du développement économique en tant que Chef, responsable du service alimentaire. Monsieur Côté nous arrive de l'Auberge Harricana où il était en poste depuis leur ouverture. Bienvenue parmi nous!

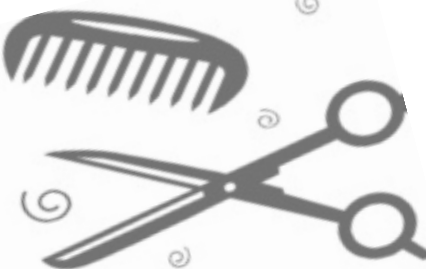
Food Service:

Mr. Marc-André Côté started on March 3rd as Chef and Kitchen Supervisor for the Economic Development. Mr. Côté formerly worked at the Auberge Harricana where he had been working since its opening. Welcome aboard!

Surveillez les heures d'été de la Boutique!

Watch for the Boutique's summer schedule!

Salon de coiffure Pénakwé



Pénakwé Hair Salon

Nouvelles heures d'ouverture :

- Dimanche, lundi et mardi : Fermé
- Mercredi & vendredi: 9h30 à 17h00
- Jeudi : 9h30 à 20h00
- Samedi : 9h30 à 15h00

New opening hours for the Salon:

- Sunday, Monday & Tuesday : Closed
- Wednesday & Friday: 9:30 a.m. to 5:00 p.m.
- Thursday: 9:30 a.m. to 8:00 p.m.
- Saturday: 9:30 a.m. to 3:00 p.m.

Carole remercie tous ses clients fidèles qui l'ont encouragée puisque le 2 avril marquait son premier anniversaire d'ouverture.

Bravo Carole!



Carole wishes to thank all her regular clients who've been encouraging her since her opening, as the date of April 2nd marked the Salon's first anniversary!

Bravo Carole!

Carole Falardeau
coiffeuse / hairdresser





Un mot de la Stratégie urbaine

Par / By : Louise Gosselin

Notre conseillère en emploi, Gina Richmond, ne travaille plus avec nous. Elle a quitté à la fin mars pour relever d'autres défis professionnels. Nous lui souhaitons la meilleure des chances dans son nouvel emploi. Nous ne savons pas encore qui la remplacera, mais nous serons sûrement en mesure de vous la/le présenter dans le prochain numéro du Cahier.

L'été arrive à grands pas et plusieurs d'entre vous avez déjà trouvé un emploi d'été. Si toutefois vous êtes toujours à la recherche d'un emploi étudiant, communiquez avec nous dans les plus brefs délais; la date limite pour soumettre une demande de financement dans le cadre de notre programme Placement Carrière Été est le 27 juin.

Nous tenons à vous présenter quelques-uns de nos récents finissants en formation professionnelle :

Julie Morin a obtenu un DEP en assistance aux bénéficiaires en établissement de santé en mai 2007. Suite à son congé de maternité, elle reprend son poste au Centre hospitalier de Val-d'Or.

Annza Cloutier-Breton a obtenu un DEP en coiffure en septembre 2007. Elle souhaite un jour ouvrir son propre salon de coiffure.

Danny Lacroix a obtenu un DEP en vente et conseil. Il travaille chez Meubles Branchaud à Val-d'Or.



Annza Cloutier-Breton



Julie Morin



Danny Lacroix

A word from the Urban Strategy

Our employment counsellor Gina Richmond has no longer been working with us since the end of March. We wish her the best of luck with her new professional endeavours. By the next issue of the Centre's Notebook, we should be able to introduce the person who will be replacing her.

Summer will soon be here and many of you have already found a summer job. If not, you have until June 27th to apply for funding through our Summer Career Placement program.

Here are some of our recent graduates:

Julie Morin completed a vocational training in May 2007 in Assistance to Patients in Health Care Establishments. She will be going back to work at the Val-d'Or hospital following her maternity leave.

Annza Cloutier-Breton completed a vocational training in Hairdressing in September 2007. She hopes to one day open her own hair-dressing parlour.

Danny Lacroix completed a vocational training in Professional Sales. He is working as a salesman at Meubles Branchaud in Val-d'Or.

echo-nations.com

Écho-Nations, c'est le premier magazine web francophone des Autochtones du Québec. Actualités, politique, santé, art et spectacles, petites annonces, il porte sur tout tout!! Visitez ce très beau site, au contenu fort intéressant: www.echo-nations.com.

Echo-Nations, the first French website for First Nations peoples of Quebec. Current affairs, politics, health, arts and entertainment, classified ads, something for everyone!! Visit this very nice website with an interesting content, at: www.echo-nations.com.



Abinodjic-Miguam



Le CPE Abinodjic-Miguam a fait les manchettes régionales et nationales en février. Sandra Attaman de la section radio de Radio

Last February, the Abinodjic-Miguam Childcare Centre headlined the regional and national news. Sandra Attaman, reporter for Radio

Canada, a préparé un reportage d'une durée de 7 minutes sur l'impact de notre CPE sur les enfants autochtones lors de leurs transferts vers le système scolaire. Suite à ce reportage, Francis Labbé, journaliste de la télévision de Radio Canada au national, a également voulu présenter un reportage pour les nouvelles nationales sur le CPE Abinodjic Miguam.



Tamyka Paiement



James Royer

Son approche consistait à faire parler des parents non-autochtones qui, avant d'inscrire leurs enfants au CPE, avaient des questionnements concernant nos services et la qualité de ceux-ci et qui, aujourd'hui, qualifient nos services comme étant de grande qualité et très bénéfiques pour le mieux-être de leurs enfants et de la population en général. Bernard Derome a commenté très positivement notre CPE à la télévision nationale de Radio Canada. Nous pouvons être fiers.

Childcare Centre has on Aboriginal children and their transition towards the school system. Following this coverage, Francis Labbé, journalist for Radio Canada Television, also wanted to present a news story on Abinodjic Miguam for the national news.

His approach consisted in interviewing non-Aboriginal parents who, before signing-up their children at the Childcare Centre, had questioned themselves concerning our services and their quality, and who now



Lors du 5^e anniversaire, le CPE Abinodjic Miguam a offert aux gens du public une avant-midi porte-ouverte. Les enfants ont chanté Nicimec (Frère Jacques) en Algonquin aux visiteurs. Certains membres du personnel étaient vêtus de costumes traditionnels algonquins, gracieuseté des Kokoms (grand-mères) du Lac Simon et de Location de costumes Vincent : nous les remercions chaleureusement. De plus, en soirée, un 6 à 8 causerie au CAAVD avec les parents, les employés du CPE, les RSG et les membres du Conseil d'administration. Un groupe du Lac Simon a su nous faire danser au rythme de leurs tambours et apprécier le talent d'ici par leurs chants interprétés en algonquin. Ce fût une très belle soirée.

describe our services as high-quality and very beneficial to the well-being of their children and the population in general. Bernard Derome commented very positively our Childcare Centre on Radio Canada National News Bulletin. We can be proud.

Le 14 mars 2008, après 4 années de travail de jour et d'études le soir, Sophie Boucher, Nancy Dumont, Hélène Lachapelle, Sandra Baril et Nicole Shink ont obtenu leur attestation d'études collégiales en service de garde à la petite enfance. Félicitations les filles !



For its 5th anniversary, the Abinodjic Miguam Childcare Centre had a morning open house. Children sang Nicimec (Brother John) in Algonquin to the visitors. Several staff members wore traditional Algonquin dress, graciously lent by the Kokoms (grand mothers) of Lac Simon and Location de costumes Vincent, who we warmly thank for their generosity. Afterwards, a discussion evening was held from 6 to 8 at the VDNFC with the parents, CPE employees, the RSG's and Board members. A drum group from Lac Simon invited us to dance and all appreciated the regional talents and their Algonquin songs. It was a very nice evening.

March 14, 2008, after 4 years of work days and studying nights, Sophie Boucher, Nancy Dumont, Hélène Lachapelle, Sandra Baril and Nicole Shink received their attestation of college studies in day care services for young children. Congratulations, girls!



6th annual UQAT First Nations Symposium

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT)
May 28, 2008, Hôtel Forestel, Val-d'Or

Our Relationship with Mother Earth



Photo: Migwan school, Pitagan



For information or registration:

1 866 891-8728 ext. 296

lise.cloutier@uqat.ca



**Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue**

6^{ème} édition Colloque des Premières Nations

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT)
28 mai 2008, Hôtel Forestel, Val-d'Or

Notre lien avec la Terre-Mère



Photo: école Migwan, Pitagan



Pour information ou inscription :

1 866 891-8728 poste 296

lise.cloutier@uqat.ca



**Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue**


**Automne 2008
PROGRAMMES
UNIVERSITAIRES pour les
PREMIÈRES
NATIONS**

Offerts en français au campus de Val-d'Or :

- Microprogramme de 1^{er} cycle en études autochtones (temps partiel)
- Certificat en administration (temps partiel)
- Baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire (temps plein)

**Il est encore possible de faire votre demande d'admission...
Faites vite!**

Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue



**Fall 2008
UNIVERSITY PROGRAMS
for
FIRST
NATIONS**

Offered in English at the Val-d'Or campus :

- Certificate in Administration (Full time)
- Multidisciplinary Business Certificate (Full time)
- Bachelor of Social Work (Full time)

**You still have time to submit your application for admission.
Apply now!**

Information
Janet Mark
819 874-3837 poste 338
Sans frais – Toll free
1 866 891-8728 poste 338
janet.mark@uqat.ca

www.uqat.ca

Depuis 2000, la population étudiante autochtone est en croissance constante à l'UQAT.
Since 2000, the aboriginal student population at UQAT has grown steadily.

Félicitations!

La famille de **Randy Phillips** souhaite le féliciter lui, ainsi que toute son équipe, pour leur titre de champion provincial dans la catégorie Pee-Wee B remporté aux championnats inter-régionaux de hockey dimanche le 6 avril 2008. Bravo Randy pour tes 4 buts et 4 assistances lors de ton tournoi. Nous sommes fiers de toi et continue ton beau travail dans le sport !



Congratulations!

Randy Philip's family wishes to congratulate him and all his team members for their title as Provincial Champions in the Pee-Wee B category, won at the last Inter-Regional Hockey Championships held Sunday April 6, 2008. Congratulations Randy for your 4 goals and 4 assists during this tournament. We are very proud of you and continue your good work in sports!

Bienvenue!

Evander Percy Bob, fils de Sophia Cheezo et Robin Richmond
Né: 14 octobre 2007, à 15h20.
Poids: 9 lbs 2 oz et mesure 21 pouces



Welcome!

Evander Percy Bob son of Sophia Cheezo and Robin Richmond
Born: October 14, 2007 at 3:20 p.m.
Weight: 9 lbs 2 oz and measures 21 inches



Bonne fête! Happy Birthday!

MAY/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
- 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
- 24 Leanne Larivière
- 27 Terry Cayer-Gosselin
- 28 Patricia Larivière
- 30 France Simoneau
- 31 Nathalie Larose



AOÛT/AUGUST

- 1 Charley Anichinapéo
Maverick Francoeur
- 2 David Larivière
Thimoty Larivière
- 3 Robert Breault
Mike Richmond
- 4 Ron Zachary
- 5 Cory, 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
- 15 Joe Babin
Nicole Levasseur
- 15 Dennis Thériault
Ida Audla
- 18 Henriette Duquette
Marésol Caron
- 19 Dean Mc Donald

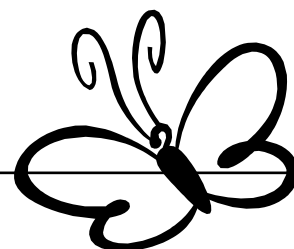
JUN/JUNE

- 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
- 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



JULIET/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
- 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



- 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



Toute l'équipe du Centre d'amitié souhaite offrir ses plus sincères condoléances à la famille et aux amis de monsieur **Donald Beaupré**, décédé le 10 mars 2008 à l'âge de 59 ans. Nos pensées et notre affection accompagnent sa conjointe, Freida Boudrias.



Everyone in the Friendship Centre's team would like to offer their sincere condolences to the family and friends of Mr. **Donald Beaupré**, who passed away last March 10, 2008, at the age of 59. Our thoughts and affection are with Frieda Boudrias, who shared his life.

Anniversaires de mariage
Wedding Anniversaries

Sylvie Garant & Claude Gosselin
May 7 Mai

Élizabeth & Georges Richmond
June 17 Juin

Élizabeth & John King
June 17 Juin

Johanne Cloutier & Michel Breton
June 27 Juin

Martine & Guy Cloutier
June 29 Juin

Chantal Beaupré & Michel Cloutier
July 1^{er} Juillet

Audrey Larivière & Tim Thériault
July 2 juillet

Lucette & Carl Larivière
July 4 Juillet

Lyne Player & Réal Lavigne
July 12, juillet

Christine Desrochers & Will Summers
July 31 juillet

Jolene Boudrias & Jason Falardeau
July 31 juillet

August 23 Août
Peggie Jérôme & Benoît Théorêt
Jennifer King & Bruce Phillips

August 24 Août
Karen & Jeannot Dubeau

Toute l'équipe du Centre d'amitié souhaite offrir ses plus sincères condoléances à la famille et aux amis de **Steven Larivière-Lacroix** et de **Nicolas Boisvert-Lambert**, décédés le 26 avril. Nos pensées vous accompagnent.



The Friendship Centre's team wishes to convey its deepest sympathy to the family and friends of **Steven Larivière-Lacroix** and **Nicolas Boisvert-Lambert**, deceased on April 26. Our thoughts are with you.

RÉUNIONS MEETINGS	A.A. Info : 825-0801	N.A. Info : 1 800 879-0333	Al-Anon www.al-anon-alateen-qc.ca	É.A. Émotif anonyme Info : 1 877-990-5886
Dimanche / Sunday	19h30 / 7:30 pm 1578, ch Sullivan - Voisin / Next to Meuble Branchaud			
Lundi / Monday	19h30 / 7:30 pm 1578, ch Sullivan - Voisin / Next to Meuble Branchaud		19h45 / 7:45 pm Français / French 1220, 7e Rue / 7 th Street	
Mardi / Tuesday	19h30 / 7:30 pm** 1578, ch Sullivan-Voisin/ Next to Meuble Branchaud			19h45 / 7:45 pm 1011, 6 ^e Rue / 6th Street
Mercredi / Wednesday	19h00 / 7:30 pm 225, chemin des Scouts (Accueil Jacques-Bédard)		13h15 / 1:15 pm Français/ French 1578, ch Sullivan - Voisin / Next to Meuble Branchaud	
Jeudi / Thursday	19h30 / 7:30 pm Fermé / Closed 1578, ch Sullivan - Voisin / Next to Meuble Branchaud	www.naquebec.org		www.emotifs-anonymes.org
Vendredi / Friday	20h00 / 8:00 pm 1578, ch Sullivan - Voisin / Next to Meuble Branchaud	19h30 / 7:30 pm 225, chemin des Scouts (Accueil Jacques-Bédard)		
Samedi / Saturday	20h00 / 8:00 pm 1578, ch Sullivan - Voisin / Next to Meuble Branchaud			

PERSONNEL / STAFF

No de poste

Téléphonique

825-8299

Courriel

e-mail

@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
Conseillère en technologies de l'information et des communications / Information and Communication Technology Advisor.....	Nathalie Fiset.....	#251	nathalie.fiset
Secrétaire-réceptionniste / Secretary-Receptionist.....	Nadia Lagueux.....	#228	info
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
Préposé à la maintenance / Maintenance Clerk.....	Denis King.....	#221	

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
Conducteurs / Drivers.....	Ferlin McLaren / Richard Larivière		

DÉVELOPPEMENT SOCIAL / SOCIAL DEVELOPMENT

Directrice / Director.....	Sharon Hunter.....	#295	sharon.hunter
Conseillère aux programmes / Program Advisor.....	Isabelle Fontaine.....	#252	isabelle.fontaine
Agente en adaptation préscolaire (2-4 ans)/ Preschool Adaptation Worker(2-4 years old).....	Lenny Bergeron.....	#305	lenny.bergeron

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, Sandra Baril.....		chiannou

SERVICE D'INTERVENTION / INTERVENTION SERVICE

Agente de relations humaines /Support Worker.....	Marésol Caron.....	#293	maresol.caron
Agent de relations humaines-volet pensionnat / Support Worker- Residential School section.....	Donald Sergerie Jr.....	#237	donald.sergerie
Agente de relations humaines- volet familles/ Support Worker – Family Section.....	Maryève Lamerise.....	#307	maryeve.lamerise

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY DEVELOPMENT

Directrice / Director.....	Gina Richmond.....	#308	gina.richmond
Conseillère aux programmes / Programs Advisor... ..	Marie-Lyse Firlotte.....	#292	marie-lyse.firlotte
Organisatrice communautaire-volet enfance/Community Organizer-Children Section.....	Mélanie Bowen.....	#290	melanie.bowen
Organisatrice communautaire-volet communauté /Community Organizer-Community Section.....	Jenny Mathias Phillips.....	#243	jenny.phillips
Organisatrice communautaire-volet jeunesse / Community Organizer-Youth Section.....	Mélanie Dostie-Àllaire.....	#312	melanie.dostie-allaire
Animateur communautaire / Community Animator.....	Jean-Marc Pénosway.....	#245	jean-marc.penosway
Animatrice communautaire /Community Animator.....	Vera Pien.....	#306	vera.pien
Animatrice communautaire /Community Animator.....	Viviane Poucachiche.....	#306	viviane.poucachiche

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE / ECONOMIC DEVELOPMENT

Directeur / Director Michael Prince..... #309 michael.prince
 Agente de service / Service Agent..... Rolande Thompson..... #297 rolande.thompson

SERVICE D'HÉBERGEMENT / LODGING SERVICE

Préposées aux chambres/Room Attendants Marilyn Wapachee/Louise Ottereyes/Ida Audla
 PréposéEs à l'accueil / Reception Clerks Anita Kudjick / Jason Falardeau
 Michael Daigle / Jacqueline Lalonde ... #221 reception1

SERVICE ALIMENTAIRE / FOOD SERVICE

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

EmployéEs sur appel / Employees on-call

..... *Georgette Kudjick, Charlotte Brazeau, Brigitte Plourde,
 ...Brigitte Warvatie, Christopher Bacon-Lacasse, Tony Mainville, Freida Boudrias, Jeannine Ratt,
 Samantha Sanford, Jean-Louis Bourassa, Michael Couture, Sylvestre Papatens, Suzanne Polson,
 Tyrone Dash*

* 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 : Nancy Crépeau

Administrateur / Director : Oscar Kistabish

Administrateur / Director : Doris St-Pierre

Représentante des employéEs / Employees Representative : Rolande Thompson

Représentante des jeunes / Youth Representative : Tina Mapachee

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

