



Le Cahier du Centre

The Centre's Notebook

Vol 28. No 2 - Mai 2010 / Vol 28. No 2 - May 2010

Le «tewegan» - p. 15 et 26
The «tewegan» - p. 15 and 26



**Des
reconnaisances
qui font notre
fierté! - p. 4**

**Awards to be
proud of! - p. 4**



Centre d'amitié
autochtone
de Val-d'Or



Val-d'Or Native
Friendship
Centre



KIJATÉ :

Plein de soleil pour nos familles !

« Où est-il pour tous et toutes ? »

Par Edith Cloutier

Depuis plusieurs années, le mouvement d'urbanisation des Autochtones est très perceptible à Val-d'Or et son accélération était prévisible. On y estime la croissance de la population autochtone urbaine à 256% en 15 ans. La discrimination, les préjugés, les difficultés d'accès à un logement décent, à un emploi valorisant et à une participation citoyenne active, combinés au choc de la transition entre la communauté et la ville, constituent cependant les grands obstacles que rencontrent les membres des Premiers Peuples en arrivant à Val-d'Or et qui les maintiennent en marge de la société dominante.

« Le développement à Val-d'Or »

Selon le Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU), Val-d'Or est la ville québécoise où il est le plus difficile de se trouver un logement. Il y sévit une crise du logement depuis 2005, avec un taux d'inoccupation de 0,1%. Selon des chercheurs de l'UQAT qui se sont penchés sur la question de cette pénurie de logement, la crise provoque inévitablement une dégradation du parc immobilier, augmente l'itinérance et aggrave les problèmes familiaux. C'est dans le but de contribuer à la stratégie globale de lutte à la crise du logement et d'améliorer la qualité de vie des Autochtones à Val-d'Or, que le Centre d'amitié se fait le promoteur d'un projet de construction de logements sociaux pour sa clientèle. Grâce au projet KIJATÉ (qui signifie Plein de soleil en langue algonquienne) du Centre d'amitié, 24 unités de logements sociaux ont été réservées via le volet III du Programme Accès-Logis de la Société d'habitation du Québec (SHQ).

« Le projet KIJATÉ, un défi à relever »

La demande en logement chez les Autochtones provient principalement de jeunes familles, souvent monoparentales, ayant en moyenne 4 à 5 enfants. Ce segment de la population vit dans des conditions de pauvreté, de marginalité et de vulnérabilité. Le Centre d'amitié a identifié, par un sondage à l'intérieur de ses services, près de 125 individus et/ou familles autochtones ayant des besoins criants de logements à prix modiques sur le territoire valdorien. Dans la plupart des cas, ces personnes marginalisées habitent des logis insalubres et/ou trop petits pour les besoins de leur famille. Ces conditions de vie affectent leur santé et celle de leurs enfants.



photo Paul Provencher, 1941 : Sur les traces des Amérindiens 1863-1960, Les Publications du Québec, p. 103

Pour voir le jour, le projet KIJATÉ a besoin, outre le financement de la SHQ, d'une contribution du milieu, notamment de la Ville de Val-d'Or, ce qui n'est pas acquis. L'un des principaux éléments qui freine la réalisation de ce projet est la difficulté de consolider le financement. De plus, la Ville de Val-d'Or a signifié aux dirigeants du Centre d'amitié son malaise à financer du logement social dédié spécifiquement à des familles autochtones étant donné, selon sa vision, que la pénurie de logement chronique touche l'ensemble de la population valdorienne. Bref, à ce jour, pour mener à bien notre projet, le défi demeure entier....

Par ailleurs, le Centre d'amitié s'est réjoui de la décision du Conseil de Ville de Val-d'Or de créer une taxe spéciale dédiée à un Fonds de développement de logements sociaux lors du dépôt de son budget en décembre 2009. La Ville de Val-d'Or confiait, du même souffle, le mandat de développement de nouvelles unités de logements à prix modique en exclusivité à l'Office municipale d'habitation (OMH). L'OMH s'est ainsi vu confiée la responsabilité d'élaborer une Stratégie de développement de logements sociaux. Le Centre d'amitié a été invité à collaborer étroitement à cet exercice afin de mettre en perspective les besoins des familles autochtones tels qu'identifiés dans le projet KIJATÉ.

C'est dans un esprit de solidarité que le Centre d'amitié se propose d'apporter sa pierre à la stratégie collective de lutte à la crise du logement à Val-d'Or. L'expérience du Centre repose sur 35 années d'activisme communautaire, social et culturel à Val-d'Or qui lui permettent aujourd'hui d'offrir son expertise et son réseau pour veiller au développement d'unités de logements en réponse aux besoins urgents de sa population.

Le projet KIJATÉ se veut une partie de la réponse à un besoin urgent de logements sociaux qui touche l'ensemble de la population, Autochtones et Allochtones. Le Centre d'amitié continuera de travailler avec ardeur et conviction pour que le projet KIJATÉ soit réalisé à Val-d'Or.

Table des matières

- Invitation AGA - p.4
- JNA/ Mëmëgwashi - p. 5
- Marche Gabriel-Commanda - p. 6
- Social - p. 8
- Communautaire - p. 15
- Economique - p. 24
- Divers - p. 27
- Personnel - p. 30

KIJATÉ:

Let the sun shine for our families!

Access to Human Rights

By Edith Cloutier

For many years now, the urbanisation process of Aboriginal people has been clearly noticeable in Val-d'Or and its acceleration was predictable. The urban Aboriginal population growth was estimated at 256% over 15 years. However, discrimination, prejudices, difficulty to access decent housing, meaningful employment and active citizen participation, combined with the shock of transition from the rez to the city, remain major obstacles faced by First Peoples landing in Val-d'Or, which keeps them outside the boundary of dominant society.

No Crisis in Val-d'Or: An Emergent

According to the Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU), Val -d'Or is the place in Québec where housing is the most difficult to find. A housing crisis has been hitting hard since 2005, with a vacancy rate of 0,1%. UQAT researchers who studied the housing shortage issue concluded that the crisis inevitably causes a deterioration of the housing stock, increases homelessness and worsens family problems. It is with a view to contributing to the global strategy to resolve the housing crisis and improve the quality of life of Aboriginal people in Val-d'Or that the Friendship Centre acts as the promoter of a social housing construction project for its clientele. Thanks to our KIJATÉ project (meaning full of sunshine in the Algonquin language), 24 social housing units have been reserved by the Société d'habitation du Québec (SHQ) under component III of its Accès-Logis program.

KIJATÉ Project: An adaptable population

The housing demand by Aboriginal people comes mainly from young families, many of them single-parent, with an average of 4 to 5 children. This segment of the population's living condition is one of poverty, vulnerability and marginal status. A survey conducted within the Friendship Centre's services revealed that nearly 125 Aboriginal individuals and/or families were in crying need for low-cost housing in the Val-d'Or area. In most cases, these marginalised people live in apartments that are unsanitary and/or too small for their family's needs. Such living conditions affect their health and that of their children.

KIJATÉ Project: Where does it stand?

To be implemented, the KIJATÉ project needs, besides SHQ funding, a contribution from the community, mainly the Town of Val-d'Or,



which has not been obtained yet. One of the major factors delaying the project is the difficulty to consolidate the funding. Furthermore, the Town of Val-d'Or told the Friendship Centre's managers they were not comfortable with the idea of funding social housing specifically dedicated to Aboriginal families given the fact that, in their view, the chronic housing shortage affects the whole population. Therefore, for completing our project, the challenge remains as great as ever...

On another note, the Friendship Centre welcomed the Town Council's decision in December 2009 to levy a special tax dedicated to a social housing development fund. The exclusive mandate to develop new low-cost housing units was given to the Office municipale d'habitation (OMH). OMH has thus been entrusted with the responsibility to draft a Stratégie de développement de logements sociaux (social housing development strategy). The Friendship Centre has been invited to collaborate closely in this planning exercise in order to put into perspective the needs of Aboriginal families as identified in its KIJATÉ project.

It is with a spirit of solidarity that the Friendship Centre intends to contribute to the collective strategy to resolve the housing crisis in Val-d'Or. The Centre's experience is based on 35 years of community, social and cultural activism, which allows it today to offer its expertise and resource network to ensure the development of housing units as a response to the pressing needs of its people.

The KIJATÉ project is intended to partly respond to a pressing need for social housing that affects the whole population, Aboriginal and non Aboriginal. The Friendship Centre is determined to continue to work hard on implementing the KIJATÉ project.

Contents

AGA Invitation	- p.4
NAD/Mëmëgwashi	- p. 5
Gabriel-Commanda	
Walk	- p. 6
Social	- p. 8
Community	- p. 15
Economic	- p. 24
Miscellaneous	- p. 27
Staff	- p. 30



Édith Cloutier honorée au plan national

C'est le 26 mars dernier à Régina qu'Édith Cloutier recevait le Prix d'excellence dans la catégorie « Service public » à l'occasion du 17^e Gala des Prix nationaux d'excellence décernés aux Autochtones (PNEDA) en reconnaissance de son engagement et de son leadership proactif au service du mieux-être des Autochtones urbains. L'aîné et grand algonquin William Commanda recevait pour sa part le prix d'excellence « Accomplissement d'une vie » au cours de la même célébration. Félicitations!

Doris St-Pierre, récipiendaire du prix Hommage bénévolat-Québec 2010

Le 21 avril dernier, notre frère adoptif, Doris St-Pierre, représentant de



William Commanda & Édith Cloutier.

Notre fierté ! Our pride!

la communauté non-autochtone au conseil d'administration depuis plus de 20 ans, recevait le prix Hommage bénévolat-Québec dans la catégorie Bénévole, des mains du ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale Sam Hamad. Nous profitons de ce beau moment pour lui redire du fond du coeur : Kitci Meegwetc Doris! Nous apprécions le temps et le coeur que tu mets à notre cause et nous souhaitons te garder encore longtemps!

Édith Cloutier receives National Honour

On March 26th, in Regina, Édith Cloutier received the Award of Excellence in the Public Service category on the occasion of the 17th National Aboriginal Achievement Awards Gala (NAAA) in recognition of her proactive leadership and commitment to the well-being of urban Aboriginal people. Another recipient was the Elder and highly regarded Algonquin William Commanda, who received the Award of Excellence in the Lifetime category during the same celebration. Congratulations!



Ministre Sam Hamad & Doris St-Pierre

Doris St-Pierre, recipient of the Hommage bénévolat-Québec Award for 2010.

On April 11th, our adopted brother, Doris St-Pierre, who has acted as our Board of Director's non-native representative for the past 20 years, was presented with the 2010 Hommage bénévolat-Québec Award in the Volunteer Category by the Minister of Employment and Social Solidarity, Sam Hamad. We take advantage of this wonderful moment to tell him, from the bottom of our hearts: Kitci Meegwetc Doris! We truly appreciate the time and the full-hearted efforts that you give to our cause and hope to keep you with us for a long time still.

36^e Assemblée générale annuelle

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

Ne manquez pas la 36^e assemblée générale annuelle du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, au 1272, 7^e Rue, le **lundi 7 juin 2010 à 18h00**. Un souper communautaire servi à 17h00 précédera l'assemblée.

Les membres recevront un avis de convocation par la poste.

Bienvenue à toutes et à tous!

36th Annual General Assembly

INVITATION - To the members and clientele of the Val-d'Or Native Friendship Centre.

Don't miss the Val-d'Or Native Friendship Centre's 36th Annual General Assembly, 1272, 7th Street, on Monday evening, **June 7th, 2010, 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!



Gala Mëmëgwashi 2010

Les inscriptions pour le Gala Mëmëgwashi se terminent le 5 mai 2010.

La prise de photo est obligatoire.



Tu le mérites, viens célébrer ta réussite au Gala Mëmëgwashi!
You've earned it, come celebrate your accomplishments at the Mëmëgwashi Gala!

Mëmëgwashi Award 2010

The registration period for the Mëmëgwashi Awards ended May 5th, 2010.

Student photographs are mandatory.

Cette année le Gala aura lieu **mercredi le 16 juin à l'Hôtel Forestel**

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



This year the event will take place on **Wednesday on June 16th at the Hotel Forestel**

For information or registration, please contact Nadia Lagueux at 819-825-8299 post 290 or by e-mail at nadia.lagueux@caavd-vdnfc.ca. or www.caavd-vdnfc.ca.



Inscrire un étudiant ou une étudiante au Gala Mëmëgwashi, c'est lui dire à quel point vous êtes fier de lui!

By registering a student to the Gala, you are saying how proud you are of her / him!



21 juin - Journée nationale des Autochtones

Pour célébrer la Journée nationale des Autochtones, le Centre d'amitié invite la population à un grand spectacle gratuit.

Lundi 21 juin, en soirée, spectacle plein-air dans le stationnement du Centre d'amitié. Nouvelle formule pour fêter le 35^e anniversaire

du Centre d'amitié!

Apportez vos chaises et pour les détails suivez nos publicités !

June 21 – National Aboriginal Day

To celebrate National Aboriginal Day, the Friendship Center invites the population to a free show.

On Monday evening, June 21st, an outdoor show in the Friendship Center's parking area. New events for the Friendship Center's 35th anniversary celebrations.

Bring your chairs and be on the lookout for further details!



La lutte à la discrimination raciale, l'affaire de toute une Ville!

À l'occasion de sa 10^e Semaine de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or se réjouit de constater que la population s'est appropriée la démarche et en a fait un événement incontournable de son calendrier annuel. Comme chaque année, la Marche Gabriel-Commanda a mobilisé une foule considérable de 1300 marcheurs et marcheuses. Quel cadeau remarquable pour le 35^e anniversaire du Centre d'amitié!

La campagne 2010 se démarquait par l'engagement de porte-paroles renommés, les Loco Locass, et la présence de Biz aux moments forts de la campagne dont la Marche Gabriel-Commanda. La sensibilisation à la discrimination raciale et les activités de rapprochement font désormais partie du calendrier scolaire en mars à Val-d'Or. Le milieu scolaire est un partenaire majeure de la campagne depuis plusieurs années, mais le cercle des amitiés s'élargit. En nouveauté cette année, plusieurs clubs sociaux ont été rencontrés et la Chambre de Commerce de Val-d'Or a diffusé une lettre auprès de ces quelques 1000 membres, les invitant à joindre la marche.

Kitci Meegwetc!



Danse de l'amitié / Dance of friendship



Parmi les nouveautés de 2010, la « **Danse de l'amitié entre les peuples** » a connu un grand succès, tout particulièrement auprès du milieu scolaire, et fera sans doute partie de la campagne 2011. C'est un rendez-vous!

A new feature this year was the "**Dance of friendship among peoples**", which was a real hit, particularly with the schools, and will certainly be part of the 2011 campaign. See you there!

Fighting Racial Discrimination is a Whole Town's Business!

On the occasion of the 10th Awareness Week for the Elimination of Racial Discrimination, the Val-d'Or Native Friendship Centre is happy to see that the population has adopted the activity and has made it a key event on its annual agenda. This year, the Gabriel-Commanda Walk has brought together a large crowd of 1300 walkers. What a remarkable gift for the Friendship Centre's 35th anniversary!

The 2010 campaign was highlighted by the involvement of renowned spokespersons, the Loco Locass band, and the presence of Biz during the Gabriel-Commanda Walk. Racial discrimination awareness and bridge-building activities are now part of the Val-d'Or schools' schedules in March. Schools have been a major partner of the campaign for many years, but the circle of friendship is still expanding. This year, the Centre innovated by meeting with several social clubs, also the Chamber of Commerce who sent a letter to its 1000 members inviting them to join the Walk.

Kitci Meegwetc!



Une **journée de réflexion** collective tenue à l'UQAT en collaboration avec le Réseau DIALOG/Alliance Odena, Val-d'Or Ville en santé et le Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec aura permis de jeter les bases d'une éventuelle adhésion de la Ville de Val-d'Or à la Coalition des municipalités contre le racisme et la discrimination de l'UNESCO.

A **day of reflection**, held at UQAT in collaboration with DIALOG Network/Odena Alliance, Val-d'Or Ville en santé and the Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec, has set the stage for a potential membership of the Town of Val-d'Or to UNESCO's Coalition of municipalities against racism and discrimination.



Programme d'aide préscolaire aux Autochtones

Par Stéphane Laroche

Les enfants du PAPA vivent une semaine inoubliable en forêt

Les enfants du Programme d'aide préscolaire aux Autochtones (PAPA) de Val-d'Or ont goûté pleinement au mode de vie traditionnel, du 22 au 25 février, lors d'une semaine d'activités culturelles organisées en forêt. En plus de se promener en raquettes et d'effectuer une tournée des collets, les jeunes participants âgés de 2 à 4 ans ont pu observer l'aîné Oscar Kistabish dépecer des lièvres. Ils ont également pu déguster avec lui de la viande sauvage et de la bannik cuite sur le feu. Le partage, les découvertes culturelles et la bonne humeur étaient au coeur de cette semaine inoubliable!



Les enfants du PAPA accueillent les amis de la Vallée-des-Loupiots

Durant la Semaine de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale, qui avait lieu du 15 au 19 mars, Martine Rodrigue (éducatrice du Programme d'aide préscolaire aux Autochtones) et ses amis ont invité des enfants allochtones de la Vallée-des-Loupiots à se joindre à eux pour partager sur la culture et, surtout, pour s'amuser et avoir beaucoup de plaisir. L'échange de connaissances avec des aînés était à l'honneur lors de cette belle journée!



Aboriginal Head Start Program

By Stéphane Laroche

The AHSP children experience an unforgettable week in the forest

The children of the Val-d'Or Aboriginal Head-Start Program (A.H.S.P.) enjoyed the traditional way of life during the week of February 22 to 25, a week of cultural outings in the forest. In addition to snowshoeing and checking snares, the young participants aged 2 to 4 could also watch elder Oscar Kistabish skinning rabbits. They also enjoyed wild meat and bannock cooked on fire. It was an unforgettable week filled with sharing, cultural discoveries and high spirits!



The AHSP children greet friends from the Vallée-des-Loupiots

As part of the Awareness Week for the Elimination of Racial Discrimination, held from March 15 to 19, Martine Rodrigue (educator at the Aboriginal Head-Start Program) and her young friends invited non-Aboriginal children of the Vallée-des-Loupiots to come and share their culture and, especially, to play and have a lot of fun. Elders gladly shared their knowledge on this very special day!



La belle aventure!

Les enfants du Programme d'aide préscolaire aux Autochtones de Val-d'Or et Senneterre ont découvert les joies de se promener en traîneau à chiens lors d'une sortie plein air à l'Auberge Harricana, le 12 mars dernier. Pour l'occasion, ils étaient accompagnés des aînés du groupe Do8dei8in. Pêche sur glace et partage de connaissances étaient également au menu de cette sortie hivernale, presque printanière.



Great Adventure!

The children of the Aboriginal Head-Start Program of Val-d'Or and Senneterre discovered the joy of dog sleds during an outing at Auberge Harricana on March 12. On this occasion, elders of the Do8dei8in group joined in with them for ice fishing and sharing cultural knowledge. A beautiful winter day with a taste of spring.

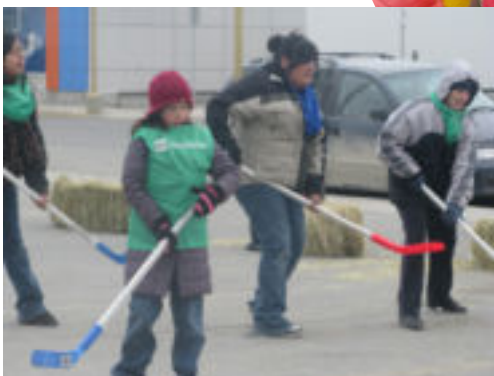


Jeunes et moins jeunes relèvent des défis sur les saines habitudes de vie

Malgré le froid, plus d'une centaine d'enfants et de parents sont venus profiter de la journée plein air Agodjik, organisée le 27 mars dernier dans le stationnement du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or. Quel plaisir ce fut de voir petits et grands relever ensemble les défis de Québec en forme, que ce soit les activités axées sur les saines habitudes de vie, le jeu Omnikin ou encore le tournoi de hockey cosom. Les jeux gonflables et les nombreux prix de participation ont aussi fait la joie des enfants.

Young and not so young participants take up the challenge on healthy living

Despite the cold, over 100 children and parents joined in the Agodjik outdoors day hosted on March 27 in the parking lot of the Val-d'Or Native Friendship Centre. It was great to watch both children and adults get together to take up the Québec en forme challenges. There were healthy living activities, the Omnikin game and a Cosom hockey tournament. Children had plenty of fun in the inflatable games and the day was happily completed with many prizes.





Projet Do8dei8in

Par Stéphane Laroche

Les aînés du groupe Do8dei8in réalisent une courtepointe

Les aînés du groupe Do8dei8in participent depuis l'automne dernier à des ateliers de fabrication d'une courtepointe intergénérationnelle, un projet chapeauté par le Centre d'amitié autochtone de La Tuque et auquel participent plusieurs centres d'amitié du Québec. Cette grande réalisation collective aura notamment permis de valoriser le travail des aînés, d'accroître le respect envers eux et de favoriser l'estime de soi ainsi que le partage culturel intergénérationnel. Une fois terminée, cette courtepointe sera exposée au Centre d'amitié de La Tuque. Nos aînés peuvent être fiers du travail accompli!



Do8dei8in Project

By Stéphane Laroche

The elders of the Do8dei8in group make a quilt

Since last fall, the elders of the Do8dei8in group have been involved in making an intergenerational quilt. Many Friendship Centres across Québec are taking part in the project overseen by the La Tuque Native Friendship Centre. Through this large collective piece of work, it was possible to highlight the value of elder handicraft, to increase respect for them, and to foster self-esteem and intergenerational cultural sharing. Once completed, the quilt will be exhibited at the La Tuque Native Friendship Centre. Our elders can be proud of their work!

Encore plus pour nos aînés!

Soucieux de contribuer au mieux-être de nos aînés autochtones, le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or prépare une programmation d'activités des plus divertissantes et enrichissantes pour les membres de son groupe Do8dei8in. Thé-causerie, cuisines collectives, séances d'activité physique, sorties culturelles et récréatives, activités intergénérationnelles, ateliers d'information sur différents sujets : voilà en gros ce à quoi auront droit les membres du groupe au cours des prochains mois. Vous êtes intéressé? Devenez membre du groupe Do8dei8in en communiquant avec Vera Pien ou Armande Beauregard au 819 825-6857.

Still more for our elders...

Concerned with the well-being of our Aboriginal elders, the Val-d'Or Native Friendship Centre plans activities for the Do8dei8in members that are both entertaining and meaningful such as, tea talks, group cooking, fitness, cultural and recreational outings, intergenerational activities and information sessions on various topics. This is an overview of what is coming up in the next few months for the members. Are you interested in becoming a member of Do8dei8in? Just call Vera Pien or Armande Beauregard at 819 825-6857.

Projet Mino Pimadiziwin

Par Stéphane Laroche

Le Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or s'est récemment doté d'un shaputuan. Situé en zone de villégiature, aux limites de la ville, ce shaputuan sera notamment utilisé par les membres de notre groupe Wanakoc (formé d'anciens élèves des pensionnats indiens) pour des cercles de partage et autres activités de ressourcement. Il servira aussi à l'ensemble de la clientèle du Centre, entre autres les enfants du Programme d'aide préscolaire aux Autochtones et les aînés du groupe Do8dei8in, lors de la tenue d'activités culturelles.



photo Hélène Pénosway



Mino Pimadiziwin Project

By Stéphane Laroche

The Val-d'Or Native Friendship Centre can now enjoy a shaputuan. Located in a recreational zone on the outskirts of town, the shaputuan will be used particularly by the members of our Wanakoc group (made up of former Indian residential school students) to have sharing circles and other personal growth activities. It will also be used by all of our clientele, such as the children of the Aboriginal Head-Start Program and the elders of the Do8dei8in group for cultural activities.



Nathalie Larose

Nous sommes heureux de vous informer que Nathalie LaRose, intervenante au Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or depuis cinq ans, occupe aussi les fonctions de travailleuse en santé communautaire pour le **Programme de soutien en santé à l'intention des survivants des pensionnats indiens**. Son rôle consiste à soutenir et accompagner les anciens élèves des pensionnats dans leur démarche de guérison ou dans leur processus de règlement.

It is our pleasure to inform you that Nathalie LaRose, a support worker at the Val-d'Or Native Friendship Centre for five years, will now also hold the position of community health worker for the **Residential School Survivors Health Support Program**. Her responsibility mainly consists in supporting and assisting former residential school students in their healing process or during settlement.



Le suivi post-thérapie : une dimension profitable au processus de guérison

Par Nathalie Larose

La démarche de thérapie pour traiter une dépendance est une étape importante que plusieurs ont franchie afin de reprendre le contrôle sur leur vie et entamer un processus de guérison individuel et familial. Cette première étape nécessite beaucoup de courage et de volonté car elle amène l'individu à se regarder et à remettre en question sa vie entière : son présent, son passé et son futur, et à choisir de CHANGER.

Ce n'est pas un processus qui se fait facilement, il amène sa part de doutes, de peurs et d'anxiété. Les interventions et exercices réalisés en thérapie sont la base sur laquelle repose le changement, mais le véritable travail commence souvent quand la thérapie finit et que le retour à la vie normale se fait.

Pourquoi le véritable travail commence au retour à la maison?

La sortie de thérapie signifie aussi le retour à notre environnement. Pendant notre séjour en thérapie NOUS AVONS CHANGÉ! MAIS NOTRE ENVIRONNEMENT EST RESTÉ LE MÊME. Donc les facteurs facilitant la consommation, les conflits, les personnes et les situations associés à la consommation sont toujours présents.

C'est aussi le moment où le sevrage sera ressenti davantage. Le sevrage est le résultat des dommages faits à notre corps et à notre système nerveux central par les substances psychoactives utilisées, et du stress psychosocial lié au fait « de vivre à froid » nos vies et d'y subir les stress normaux de cette vie. C'est ce qu'on appelle le syndrome aigu lié au sevrage. Ce syndrome atteint son sommet entre 3 et 6 mois après notre retour à la vie normale après la thérapie et comprend :

- Réactions émotives intenses, montagne russe des émotions et engourdissement émotif;
- Sentiment d'être perdu et confus par rapport à l'orientation que l'on veut donner à notre vie;
- Problème de mémoire;

- Problème de sommeil (dormir trop, avoir de la difficulté à s'endormir, se réveiller en pleine nuit et avoir de la difficulté à se rendormir);
- Problème de coordination (être maladroit);
- Problème à gérer les stress (c'est un défi de trouver de nouveaux moyens de gérer les stress sans fuir);
- Difficulté à gérer le stress, à résoudre des problèmes ou des conflits (difficulté à évaluer le degré de stress bas ou élevé, tout est toujours très élevé).

Le suivi post-thérapie consiste donc à :

Accompagner la personne dans la poursuite de sa guérison afin de prévenir la rechute et de permettre à la personne de mieux cerner les éléments spécifiques associés à sa situation dont :

- Les stratégies d'adaptation pratiques permettant d'apporter des changements durables;
- Les nouvelles habitudes de vie et leur côté positif;
- Les moyens pour composer avec les situations à risques;
- Les signes avant-coureurs d'une rechute;
- Les forces et les compétences;
- La gestion efficace des émotions et des conflits.

Ce service est offert à toute personne désirant poursuivre son processus de guérison suite à un séjour en thérapie. Alors n'hésitez pas à nous contacter.

« Les Étapes du rétablissement ne constituent que des petits pas, mais chacune devient un barreau de l'échelle qui me fait sortir du puits du désespoir et accéder à un nouvel espoir. »

tiré de 12 étapes, 12 traditions.



image : CEPN, Meegwetci!

Aftercare: a truly beneficial part of the healing process

By Nathalie Larose

Going to treatment for any dependency is a most important step that many have taken to regain control over their life and start on an individual and family healing journey. This first step requires a lot of courage and willpower because the individual is asked to examine herself or himself and question her or his whole life: the present, the past and the future, and also to decide to CHANGE. It is not easy, for the process takes one through doubt, fear and anxiety. However, change is based on the interventions and exercises carried out in therapy, and oftentimes the process really begins where treatment ends, upon one's return to regular life.

Why is it that the process really begins upon one's return home?

Coming out of treatment also means going back to our usual living environment. During our stay at the treatment centre, WE CHANGED! BUT OUR ENVIRONMENT HAS REMAINED THE SAME. Therefore, the circumstances that make it easy to drink or do drugs, the conflicts, the people and situations associated with alcohol and drugs are still there.

This is also the time when withdrawal will be more acutely felt. Withdrawal results from damage caused to our body and central nervous system by the psychoactive substances we used as well as by the psychosocial stress related to "living it cold" and also to undergoing the usual stresses of daily living. This is the so-called acute withdrawal syndrome, which usually peaks between 3 and 6 months after returning to one's regular life after treatment. It includes:

- Strong emotional reactions, roller coaster moods and emotional numbness;
- Feeling confused and lost with regard to the direction to give our life;
- Memory problems;
- Sleep disturbances (sleeping too much, difficulty falling asleep, waking up in the middle of the night and having trouble going back to sleep);

- Impaired coordination (clumsiness);
- Stress management problem (The challenge is to find stress management tools without escaping.);
 - Difficulty to control stress and to solve problems and conflicts (It is difficult to evaluate the level of stress; whether low or high, it always seems very high.).



image : CEPN, Meegwetc!

Therefore, aftercare consists in:

Guiding the person through her/his healing process in order to prevent relapse and to provide assistance in getting a better understanding of the particulars of her/his situation, for example:

- Hands-on adjustment strategies towards long-lasting changes;
- A new lifestyle and the positive sides to it;
- Tools to deal with risk situations ;
- Relapse warning signs;
- Strengths and skills development;
- Effective management of emotions and conflicts.

The service is provided to anyone wishing to go on with the healing process after treatment. So, just get in touch with us.

Recovery is a series of small steps, each becoming a bar of the ladder I use to climb out of the well of despair and find new hope.

(12 Steps and 12 Traditions)



Projet de lutte au VIH/sida – Pibamadzi

Par Stéphane Laroche

*Une Semaine Valentine sous le
signe de la prévention*

Plus de 40 jeunes Autochtones ont pris part aux activités de la Semaine Valentine, du 8 au 14 février dernier. Ils ont notamment eu droit à une présentation de vidéos « quiz » sur le VIH, l'amour et la sexualité. L'infirmière du projet Pikatemps est également venue présenter aux jeunes les 10 étapes pour mettre un condom de manière sécuritaire. Assaut sexuel secours a pour sa part présenté un atelier de réflexion sur ce que l'on recherche chez un partenaire, nos valeurs, notre définition d'une saine relation sexuelle. De plus, les participants ont été invités à prendre part à une activité sur le thème « Qui suis-je aux yeux des autres? ». Étaient également au menu de cette semaine d'activités organisées dans le cadre de la Saint-Valentin : concours « Le couple du local des jeunes », fondue au chocolat et films d'amour.



HIV/AIDS Prevention Project – Pibamadzi

By Stéphane Laroche

Valentine Prevention Week

This year, over 40 Aboriginal youths took part in the Valentine Week activities, held February 8 to 14. There were video quizzes on HIV, love and sexuality. The Pikatemps nurse made a presentation on how to use condoms safely in 10 steps. Assaut Sexuel Secours, a sexual assault prevention group, facilitated a discussion on what to look for in a partner, our values, and a definition of a positive sexual relation. Also, participants were offered an activity called "How do others see me?". Finally, as part of the Valentine Week activities, there was a Young Couple contest with chocolate fondue and love movies.



*Le véritable amour n'a pas besoin de grandes
déclarations.*

Real love doesn't need to make great declarations.

Tiré de :

Oups La clé de l'amour, Conny Wolf et Kurt Hörtenhuber, Charraon éditeur, 2006

Activités communautaires

Par Jenny Mathias-Phillips

Journée P.E. :

Afin de profiter de notre saison hivernale, l'équipe du communautaire a organisé, le 5 février dernier, une sortie au Mont-Vidéo : 36 enfants, 13 adolescents, 5 adultes et 1 aînée étaient présents lors de cette belle journée familiale.



Les ados étaient de la fête à la journée plein air au Mont-Vidéo! / **Teenagers joined in the fun at the outdoors day at Mont-Vidéo!**

Community Activities

Par Jenny Mathias-Phillips

P-E Day:

To make the winter season even more enjoyable, the Community Development team organised an outing at Mont-Vidéo on February 5th: 36 children, 13 teenagers, 5 adults and 1 Elder participated in this great family day.



Les enfants ont adoré la glissade sur tubes! / **Children loved the tube slides!**

Kickatik - « Cèdre » :

Les battements de notre cœur...

Les 13 et 14 mars derniers, nous avons l'honneur d'accueillir les « Young Boyz » de Wemotaci ainsi que Stanley Brazeau de Lac Simon pour une fin de semaine d'initiation au tambour. Plus d'une quarantaine de personnes, provenant de Val-d'Or et des environs et de Lac Simon ont pris part à ces festivités.

Merci à Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue et au Secrétariat à la condition féminine qui ont permis la tenue de cette activité. Un merci tout spécial à Oscar Kistabish, notre aîné. Une cérémonie en l'honneur de notre nouveau « Mocom », ou tambour, a eu lieu lors de cette fin de semaine.

Kickatik - "Cedar":

Our heartbeats...

On March 13 and 14, we had the honour of welcoming the "Young Boyz" from Wemotaci as well as Stanley Brazeau from Lac Simon for a week-end of introduction to the drum. Over forty participants from the Val-d'Or area and Lac Simon enjoyed the celebrations.

Thank you to Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue and to the Secrétariat à la condition féminine who made this activity possible. A very special thank you to our Elder Oscar Kistabish. A ceremony in honour of our new "Mocom", or drum, took place on that week-end.



Young Boy'z - Wemotaci



CAMPS DE JOUR ** DAY CAMPS ** CAMPS

MOHIGANECH - CLUB DES PETITS- LOUPS :

Vous avez un enfant âgé entre 5 et 11 ans, qui aime bouger et être avec des enfants de son âge? Le camp de jour Mohiganech est pour lui! Les inscriptions se feront du 7 au 21 juin auprès de Tania Lefebvre au 825-8299 poste 245, ou au troisième étage du Centre d'amitié. Vite, Vite, les places sont limitées!!! Nous l'accueillerons du lundi au jeudi, du 28 juin au 6 août, pour un été inoubliable!

MOHIGANECH - LITTLE WOLVES CLUB:

You have a child between 5 and 12 years of age who likes to be active and mingle with children his/her own age? The Mohiganech Day Camp is the place to be! Registration period from June 7 to 21 with Tania Lefebvre at 825-8299 ext. 245, or on the Friendship Center's third floor. Hurry, Hurry, places are limited!!! We will welcome the children from Monday to Thursday, from June 28 to August 6, for an unforgettable summer!



DE JOUR ** DAY CAMPS ** CAMPS DE JOUR



WAWATE MIGUAM -

HOUSE OF THE NORTHERN LIGHTS:

You can't wait till summer? The CCAY invites you to the 12-16 year-olds Youth Camp. Activities from July 6 to 29 on Tuesdays, Wednesdays and Thursdays. Registration period from June 14 to 25. Questions? Contact Mélanie Bowen at 819 825-8299 ext. 255.

WAWATE MIGUAM - MAISON DES AURORES BORÉALES :

Tu as déjà hâte à l'été? Le CCJA t'invite au Camp d'ados 12-16 ans. Il aura lieu du 6 au 29 juillet les mardis, mercredis et jeudis. La période d'inscriptions aura lieu du 14 au 25 juin. Questions? Communique avec Mélanie Bowen au 819 825-8299 poste 255.



À surveiller :

Le travail d'équipe des volets enfance, jeunesse et communauté permet le retour, cet été, des activités spéciales du mercredi ! Restez à l'affût de notre programmation estivale !

Watch for:

The teamwork of child, youth and community services allows us to hold, once again, the Wednesday special summer activities! Be on the lookout for our summer programming!



Club Mohiganech

« Petits Loups » - Little Wolves Club

Session Pipon :

Janvier est arrivé et nous avons accueilli quelques nouveaux participants à l'aide aux devoirs. Tiffany et Alex Boudrias se joignent au programme, en tant que tuteurs, afin d'aider les petits lors de leurs devoirs et leçons. Nous accueillons aussi une maman bénévole, Kathy Diamond, qui nous vient en aide chaque jeudi. Nous les remercions pour les heures et les semaines consacrées aux enfants.

Il ne faut pas oublier de remercier les 17 enfants qui ont été présents toute la session pipon. Leur sourire et leur joie de vivre sont une source d'inspiration ainsi qu'une motivation. Un gros merci à Cecile-Rose, Hannah-Jade, Julianne, Marie-Loïka, Roan-Theoris, Justin, Joséphine, Patrick, Stacey, Adrienne, Rianna, Merie, Ethan, Ely, Hailey, Tayler et Tyron. Je suis choyée que vous soyez dans ma vie!!



Pipon session:

Par/ By : Tania Lefebvre

In January, we welcomed a few new participants to the homework support group. Tiffany and Alex Boudrias joined the program as tutors to help the youngsters with their lessons and homework. We also welcomed Kathy Diamond, a volunteer mom, who helps us every Thursday. We thank them for the hours and weeks they spend with the children.

We must not forget to thank 17 children who attended the entire Pipon session. Their smiles and happy faces are a source of inspiration and motivation. A big Thank You to Cecile-Rose, Hannah-Jade, Julianne, Marie-Loïka, Roan-Theoris, Justin, Joséphine, Patrick, Stacey, Adrienne, Rianna, Merie, Ethan, Ely, Hailey, Tayler et Tyron. I am very lucky to have you in my life!!

À surveiller :

Inscriptions pour l'aide aux devoirs, session Takwakin :
16 au 30 août 2010.
Début de l'aide aux devoirs le 7 septembre!

Watch for:

Registration for Homework Support, Takwakin session: August 16 to 30, 2010
Beginning of Homework Support on September 7!

Club social :

Une première cette année, un mini-camp de jour a eu lieu pendant la semaine de relâche. Dix-sept enfants ont profité de trois après-midi d'activités, telles que sorties aux quilles, au cinéma et à la piscine. Ce fût une excellente expérience autant pour les enfants que pour les animateurs.

Une journée remplie d'activités était

organisée, pour les enfants du club social, le 6 avril 2010. Des jeux de société, la préparation et la dégustation de biscuits aux bananes et au chocolat, des activités extérieures et une chasse aux œufs au Centre Air Creebec ont été grandement appréciés. Un gros merci à Éliane Kistabish, organisatrice communautaire et Vannaly Phomsena, stagiaire en technique de travail social, qui ont organisé un après-midi de défis pour tous sur le thème de Pâques ainsi que la chasse aux œufs.



Social Club:

A first this year: the mini day camp during break week. Seventeen children enjoyed three afternoons of activities: bowling, movies and swimming. This was an excellent experience for

children and animators alike.

An activity-filled day was organised for the children registered in the Social Club on April 6, 2010. Board games, chocolate and banana cookie baking and tasting, outdoor activities and an egg hunt at the Air Creebec Centre were greatly appreciated. A big thank you to Éliane Kistabish, community organiser and Vannaly Phomsena, social work trainee, who organised a challenge-filled afternoon on the theme of Easter and egg hunts.



Wawate Miguam

« Maison des aurores boréales »

“House of Northern Lights”

Par/By : Éliane Kistabish

Oyé oyé !

Le CCJA (Connexions culturelles pour la jeunesse autochtone) est désormais le nouveau nom pour la maison des jeunes du Centre d'amitié qui portait le nom de CPJAMU (Centre polyvalent pour la jeunesse autochtone en milieu urbain).

Dès lors nous accueillons les jeunes à partir de 10 ans. Bienvenue au 10-29 ans!

Semaine de relâche :

9 ados ont participé à l'activité de la semaine de relâche. Nous avons fait un séjour à Joulac, au km 158 de la route 109, au nord d'Amos. Le beau temps était de la partie. Nous avons eu la chance de faire de la raquette, de poser des collets à lièvre, de faire de la bannick sur le feu et nous avons même eu droit à deux soirées d'improvisation assez rigolotes à l'initiative des ados! Bravo!

Merci à Axelle, Jennifer, Cassandra, Marcel, Ramona, Shelly, Sophia, Tanya et Tawana et aussi à Oscar Kistabish notre guide-animateur.

Listen up!

The CCAY (Cultural Connections for Aboriginal Youth) is the new name of the Friendship Center's Youth Center, formerly known as the UMAYC (Urban Multipurpose Aboriginal Youth Center).

We will now welcome 10 year-olds. Welcome to young Aboriginals from 10 to 29 years of age!



Break week:

9 teenagers participated in break week activities. We went to Joulac, at km 158 of highway 109, north of Amos. The weather was fine. We had the opportunity to go snowshoeing, set rabbit snares, make bannock on the campfire and we even had two hilarious evenings of improv courtesy of our teenagers! Congratulations!

Thank you to Axelle, Jennifer, Cassandra, Marcel, Ramona, Shelly, Sophia, Tanya and Tawana and to Oscar Kistabish our guide and facilitator.



Wabigônîwan « Ça fleurit » :

Le dîner hebdomadaire, entre filles seulement, connaît du succès.

Les participantes ont eu droit à une sortie spéciale dans un restaurant chic.

Wabigônîwan “In full bloom”:

The weekly girls-only supper is a success.

The participants were treated to a special outing to a “chic” restaurant.

Ados-cam :

Des mois d'octobre à décembre, 8 jeunes filles ont participé au projet Ados-cam. Le Centre des R.O.S.ÉS de l'Abitibi-

Témiscamingue (Ressources Régionale Oeuvrant au Soutien et à l'Écoute des personnes vivant avec le VIH/Sida, ainsi que leurs proches), situé à Rouyn-Noranda, a initié ce projet et a fait participer des jeunes de 3 MRC différentes. Les 8 filles du Centre d'amitié ont réalisé un photo-roman qui vise à prévenir le VIH-Sida. La présentation de leur œuvre finale à leurs familles et amis, le 31 mars dernier, a conclu leur implication en beauté! On peut voir « L'histoire de Maya » en ligne au www.centredesroses.org.



Teen-Cam:

From October to December, 8 young girls took part in the Ados-cam project. The Centre des R.O.S.ÉS de l'Abitibi-Témiscamingue (Ressource Régionale Oeuvrant au Soutien et à l'Écoute des personnes vivant avec le VIH/Sida, ainsi que leurs proches) a resource center for HIV/Aids patients and their families located in Rouyn-Noranda, initiated this project and asked for the participation of young people in three different RCM. The 8 girls from the Friendship Center produced a photo novel aimed at preventing HIV/Aids. The presentation of the completed work to their family and friends, on March 31, concluded their involvement on a high note! You can watch "L'histoire de Maya" online at www.centredesroses.org.



Watch for:

Cooking workshops – NEW!

Our new clientele is now between 10 and 14 years old and benefits from one workshop a month. Our workshops still have the same health objectives: raising awareness for healthy eating and, by the same token, diabetes prevention. Back in September. Get more info by contacting Éliane at 819 825-8299 ext 299.

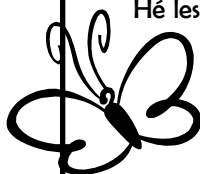
À surveiller :

Ateliers de cuisine DU NOUVEAU ! :

Notre nouvelle clientèle est maintenant âgée entre 10 et 14 ans et bénéficie d'un atelier par mois. Nos ateliers ont toujours les mêmes objectifs santé : sensibilisation à la saine alimentation et par le fait même prévention du diabète. De retour en septembre! Informez-vous auprès d'Éliane 819 825-8299 poste 299.

Activité de fin d'année :

Hé les jeunes ! Vous voulez une activité de fin d'année pour célébrer l'arrivée des vacances? Faites-nous part de vos suggestions !



Year-end activity:

Hey, young people! You want a year-end activity to celebrate the summer holidays? Give us your suggestions!



C'est parti mon tipi !

« C'est parti mon tipi ! » revient cet été pour les jeunes de 10 à 14 ans. C'est une émission de télé jeunesse qui sera présentée sur le réseau APTN. Elle permet aux jeunes autochtones de rencontrer une de leurs idoles et de faire des activités farfelues en sa présence. Tu voudrais faire partie du tournage!?! Te voir à la télévision!?! Inscris-toi auprès d'Éliane au 819 825-8299 poste 299.



C'est parti mon tipi!

"C'est parti mon tipi!" is back this summer for the 10-14 year-olds. It's a youth TV program that will be broadcast on APTN. It allows Aboriginal youths to meet their idols and do many activities with them. You would like to participate!?! See yourself on TV!?! Register with Éliane at 819 825-8299 ext 299.



Kabadu « Portage »

Par By : Mélanie Bowen

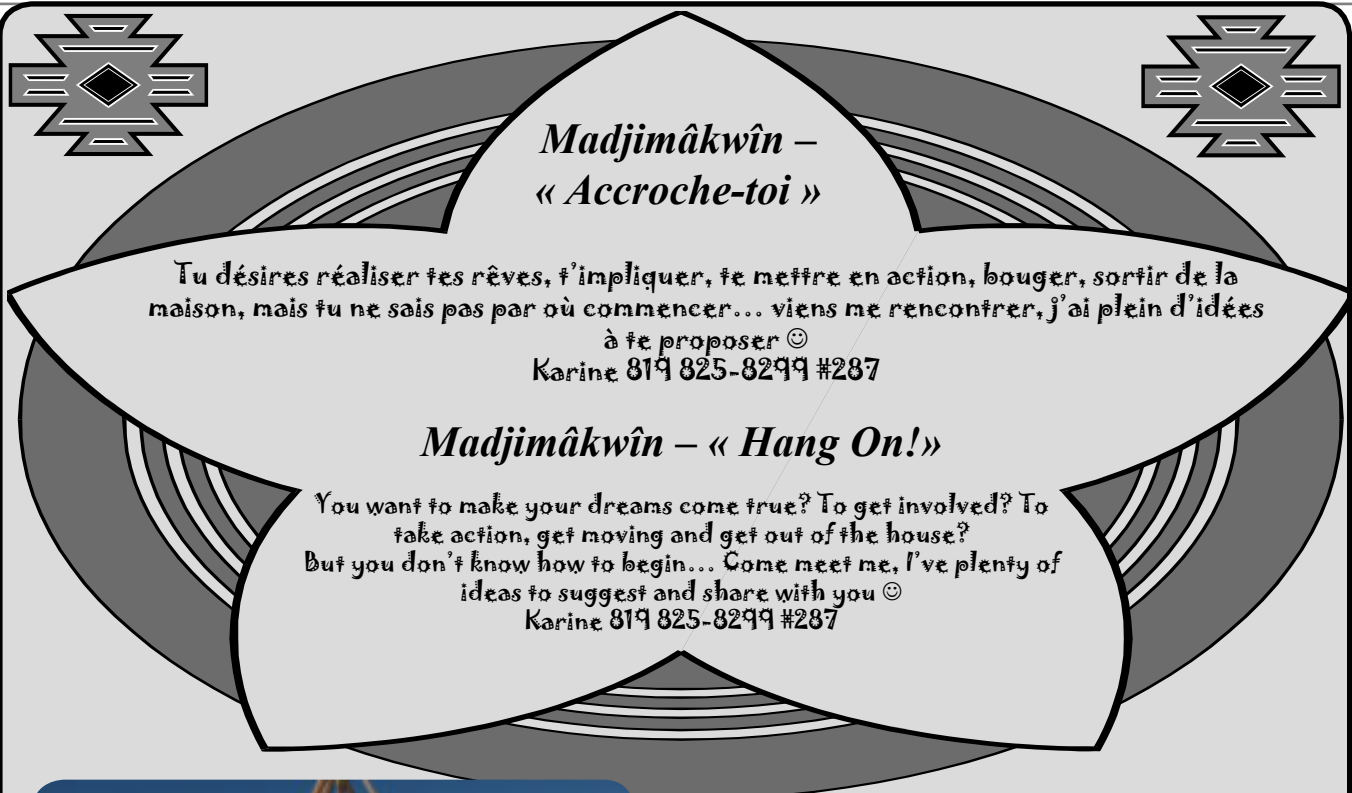


Kabadu offre un service personnalisé d'aide aux devoirs et un service de préparation aux examens. Ce dernier vise à aider les jeunes dans leur révision, à leur donner des trucs et à maintenir leur motivation. Nous voulons contribuer à leur réussite!

KABADU, c'est quoi? C'est un service, une ressource, une équipe pour toi, pour t'aider à atteindre ton plein potentiel académique au secondaire. Nouvelles inscriptions à venir en août! Questions? Communiquez avec Mélanie Bowen au 819 825-8299 poste 255.

Kabadu offers a personalized homework support program and an exam preparation service. This service aims to help young people to revise for exams, give them tips and maintain their motivation. We want to contribute to their success!

KABADU, what's that? It's a service, a resource, a team there for you, to help you achieve your full academic potential during high-school. New registration will begin in August! Questions? Contact Mélanie Bowen at 819 825-8299 ext. 255.



**Madjimâkwîn –
« Accroche-toi »**

Tu désires réaliser tes rêves, t'impliquer, te mettre en action, bouger, sortir de la maison, mais tu ne sais pas par où commencer... viens me rencontrer, j'ai plein d'idées à te proposer ☺
Karine 819 825-8299 #287

Madjimâkwîn – « Hang On! »

You want to make your dreams come true? To get involved? To take action, get moving and get out of the house? But you don't know how to begin... Come meet me, I've plenty of ideas to suggest and share with you ☺
Karine 819 825-8299 #287



Young Aboriginals in Action: it's also a path to a ton of activities to have fun together!

Jeunes autochtones en action c'est aussi des activités pour s'amuser en gang!



Volet communauté

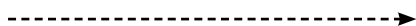
Par Vera Pien – animatrice communautaire

Cafés-rencontres :

Du café et des activités gratuits à la cafétéria!

2010 fut une année de spontanéité pour les cafés-rencontres, grâce à vous qui y avez participé. Nous avons apprécié ces bons moments en votre compagnie. De janvier à mars 2010, 276 personnes sont venues aux cafés-rencontres. Bravo! Votre présence et votre participation ont fait toute la différence.

Jetez un coup d'œil à ce que nous avons fait.



Volet communauté

Par Vera Pien – animatrice communautaire

Coffee-meetings:

Free coffee and activities in the cafeteria!

2010 has been a spontaneous year for coffee meetings, thanks to the participants; we really appreciated your company. The attendance in the cafeteria has reached 276 from January to March 2010. Bravo everyone for your input!

Take a look at what we did.



Café-rencontre/Coffee-meetings



Le jeu favori des participants, les quilles sur la Wii. Un bon exercice!

Participant's favorite game, bowling with the wii. Great exercise!



Semaine nationale sans fumée. Fabrication d'affiches.



National Non-Smoking Week. Making posters



Préparatifs pour la Marche Gabriel-Commanda.

Preparing for the Gabriel-Commanda Walk.



Service Canada a offert une présentation aux aînés sur la pension.

Service Canada came to do a presentation on pension for the elders.



Du plaisir au populaire jeu de bingo.

People enjoying the popular bingo.

Des questions? N'hésitez pas à passer au Centre, à visiter notre site Web, ou à nous donner votre adresse pour recevoir un calendrier par la poste. Vous pouvez aussi appeler Vera au 819 825-8299 poste 306.

Questions? Don't hesitate to drop by the Centre or visit our website, or you can give us your address & the calendars will be mailed to you. Or call Vera at 819 825-8299 ext. 306.

À surveiller :

Café-rencontre sans fumée :

Veillez noter un petit changement à nos activités: chaque vendredi d'avril et de mai sera consacré à la prévention du tabagisme.

En juillet et août, le Café-rencontre se tiendra une fois par semaine, le mercredi, pour des sorties toutes spéciales!

Par exemple, cueillette de bleuets en août.

Brunch de la Fête des Pères

20 juin
6,00 \$ adulte
3,00 \$ enfant (10 ans et moins)

Upcoming Activities :

Smoke-free Coffee-meetings:

Please take note that there will be a little change in the activities, every Friday till June 2010 will focus on Tobacco prevention.

In July and August, Coffee-meetings will be offered once a week, every Wednesday, for special outings!

Example : Blueberry picking in August

Father's Day Brunch

June 20
6.00\$ adult
3.00\$ children (tender 10 years of age)

Smoothie aux protéines

Si votre avant-midi s'annonce chargé et que vous ne prévoyez pas prendre de collation, c'est une bonne idée de manger des protéines au déjeuner pour éviter d'avoir faim dans le milieu de la matinée.

Smoothie au soya et aux fruits

Donne 2 tasses (500 ml)
 5 ¼ oz (150 g) tofu-dessert aromatisé (pêche, mangue, baies, ou lime)
 ¼ tasse (50 ml) yogourt 1% aux pêches ou à la vanille (sans sucre ajouté)
 ½ tasse (125 ml) lait écrémé
 2 pêches en moitié (fraîches, en conserve ou dans leur jus) ou ½ petite banane

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Pour 1 tasse (250 ml)
 Calories 108
 Glucides 18 g
 Fibre 1 g
 Protéine 6 g
 Gras total 2 g
 Gras saturé 0 g
 Cholestérol 2 mg
 Sel 78 mg



Extrait de : Canada's Diabetes Meals for Good Health, par Karen Graham, RD in cooperation with Canadian Diabetes Association, p. 64.



Protein smoothie

If you're expecting a long morning ahead, without a chance for a snack, it's smart to eat protein for breakfast so you won't feel hungry mid-morning.

Soy fruit smoothie

Makes 2 cups (500 mL)
 5 ¼ oz (150 g) flavored dessert tofu (such as peach, mango, berry or lime)
 ¼ cup (50 mL) non-fat peach or vanilla-flavored yogurt (no sugar added)
 ½ cup (125 mL) skim milk
 2 peach halves (fresh or canned, juice-packed) or ½ small banana

Place all ingredients in a blender and blend until smooth.

Per 1 cup (250 mL)
 Calories 108
 Carbohydrate 18 g
 Fiber 1 g
 Protein 6 g
 Fat total 2 g
 Fat, saturated 0 g
 Cholesterol 2 mg
 Sodium 78 mg

Benefits of soy

Tofu is processed from soybeans, which have protein without the fat and cholesterol. Soybeans contain natural compounds called isoflavones. These compounds may help reduce the bad LDL cholesterol and increase the good HDL cholesterol. For men, isoflavones may also help to protect against enlargement of the prostate. For women, they may help to reduce the risk for breast cancer and may help relieve some of the symptoms of menopause. Check that the tofu is fortified with calcium.

Louise & Vera :
 Cuisine collective
 / Community Kitchen



Développement économique / Economic Development

Par / By : Michael Prince & Hélène Jackson

Où étions-nous?

4 février:

Rendez-vous de l'habitation communautaire, qui proposait différentes discussions et réflexions sur les besoins en logement de la région. Le congrès tenu à Val-d'Or était organisé par la Conférence régionale des élus de l'Abitibi-Témiscamingue.

9 mars:

Des employés du Centre d'amitié ont suivi la formation « **Écolo-Même au boulot!** » concernant les bénéfices environnementaux et économiques découlant de pratiques plus écologiques au travail offerte par une formatrice du GÉGO (le groupe Éco-citoyen) en collaboration avec la société d'État RECYC-QUÉBEC et le Regroupement d'éducation populaire de l'Abitibi-Témiscamingue (REPAT).

Where were we?

February 4:

The **Rendez-vous de l'habitation communautaire** offered various discussions and reflections on social housing needs in the region. The conference, held in Val-d'Or, was organised by the Regional Board of Elected Officials of Abitibi-Témiscamingue.

March 9:

Friendship Center employees attended the "**Écolo-Même au boulot!**" training on the environmental and economic benefits of greener workplace practices given by a GÉGO (Éco-citoyen group) instructor in collaboration with the public corporation RECYC-QUÉBEC and the Regroupement d'éducation populaire de l'Abitibi-Témiscamingue (REPAT).

Boutique :

Nouveaux produits à la Boutique

Un produit contre la douleur, le PAIN SPRAY est un produit qui « vaporise la douleur » et vous procure des heures de soulagement.

Le HEADACHE RELEAF est un produit qui vise à soulager les maux de tête et les migraines.



New products at the Boutique

PAIN SPRAY is a product that truly "sprays the pain away" for hours of relief.

HEADACHE RELEAF is a product that relieves headaches and migraines.

Agenda

Faites vite! Il ne reste que quelques agendas disponibles au coût de \$10,00. Pour toutes informations, veuillez communiquer avec Helene Jackson, en composant le 819 825-8299 poste 297 ou par courriel boutique@caavd-vdnfc.ca



Agenda

Hurry! Only a few agendas left at the price of \$10. For more information, please contact Helene Jackson at 819 825-8299 ext 297 or by email at boutique@caavd-vdnfc.ca

Note aux artisans :

Pour vendre vos produits à la Boutique, vous devez prendre un rendez-vous par téléphone en composant le 819 825-8299 poste 297 du lundi au vendredi entre 13h00 à 16h30.

La saison estivale débute le 1^{er} juin à la Boutique : n'oubliez pas de vous renseigner sur les heures de la Boutique pendant la belle saison. Amenez vos amis et vos familles à la Boutique pour y voir les articles confectionnés à la main par nos artistes autochtones de la région.

Bienvenue! Mino Pijak!



Note to artisans:

To sell your products at the Boutique, you must make an appointment by phoning at 819 825-8299 ext 297, Monday to Friday between 1 p.m. and 4:30 p.m.

The Boutique's summer season begins on June 1st: ask about the new summer hours. Bring your friends and family to the Boutique for arts and crafts by our regional First Nations artists.

Welcome! Mino Pijak!



Veillez prendre note de nos nouveaux tarifs :

Hébergement : 1^{re} personne : 37,00\$
(Supplément pour personnes additionnelles)

Service alimentaire :

Déjeuner : 5,50\$
Repas complet (dîner & souper) : 8,95\$
Assiette seulement (diner et souper) : 6,50\$

Please take note of our new rates:

Lodging service: 1st person: \$37.00
(Supplement for additional persons)

Food service:

Breakfast: \$5.50
Complete meal (lunch and supper): \$8.95
Main course (lunch and supper): \$6.50

Tournoi Cri

Nos préposés aux chambres ont travaillé fort pour bien desservir la clientèle durant le tournoi Cri qui a eu lieu la fin de semaine du 1^{er} au 4 avril. Toutes les chambres ont été louées! Le développement économique aimerait remercier et féliciter tous les participants du tournoi.

Hébergement

Toujours soucieux d'offrir un service de qualité aux clients qui séjournent au Centre d'amitié pour un court ou long séjour, celui-ci a procédé à des travaux de rénovation dans les 24 chambres et dans les salles de bain de son service d'hébergement. Celles-ci ont reçu quelques coups de pinceaux qui ont servi à leur redonner fière allure après des travaux de plâtrage et de sablage.

Cree Tournament

Our room attendants worked very hard to offer good services during the Cree Tournament, held from April 1 to 4. All of the rooms were rented out! The Economic Development sector would like to thank and congratulate all the participants.

Lodging

With a view to offering quality services to the guests residing at the Friendship Center, be it for short or long term visits, renovations have been undertaken in the 24 rooms and bathrooms of its Lodging Service. They are now freshly painted after being plastered and sanded.

Tip from our Chef

Did you know that...

Conseil du chef

Saviez-vous que...

Le lait au chocolat et l'hyperactivité

Parce que le lait au chocolat contient du sucre et de la caféine, on pourrait penser, à tort, qu'il risque de causer l'hyperactivité chez les enfants. Or, selon Les diététistes du Canada, les recherches n'ont pas démontré de relation entre le sucre et l'hyperactivité chez les enfants.

Source : www.plaisirlaitiers.ca/le-lait/tout-sur-le-lait-au-chocolat/le-lait-au-chocolat-et-les-enfants



Chocolate Milk and Hyperactivity

Because it contains some sugar and caffeine, many people mistakenly believe that chocolate milk causes hyperactivity in children. However, according to Dietitians of Canada, research has not shown a link between sugar and hyperactivity in children.

Source: www.dairygoodness.ca/milk/all-about-chocolate-milk/chocolate-milk-and-kids



Le 31 mars 2010, Kévin Kiczak, cuisinier et Marc-André Côté, chef superviseur du service alimentaire, représentaient le Centre d'amitié en participant à une levée

de fonds de la Fondation du Centre hospitalier de Val-d'Or. Les deux comparses devaient servir un tartare de bœuf Vitalipré de LaSarre et une fondue de fromage Le Cru du Clocher de Lorrainville. La soirée était destinée à promouvoir la Fondation par la dégustation de mets régionaux et surtout de bons vins! Félicitation à l'organisation: SAQ, Radio Planète rock 103.5 FM et Origine Nord-Ouest!

On March 31st, Kévin Kiczak, cook, and Marc-André Côté, chef and Food Service manager, represented the Friendship Center at a fundraiser for the Fondation du Centre hospitalier de Val-d'Or. The two colleagues served steak tartar made from LaSarre's Vitalipré beef and a cheese fondue made from Le Cru du Clocher of Lorrainville. The evening promoted the Foundation with a sampling of regional dishes and good wines! Congratulations to the organisers: SAQ, Radio Planète rock 103.5 FM and Origine Nord-Ouest!



LE TAMBOUR

Tewegan

Le tewegan symbolise le battement du cœur. Dans le ventre de la mère, c'est le premier son entendu, un son qui veut dire « je suis ici avec toi et tu es avec moi et nos cœurs se parlent même si on ne se voit pas ».

Extrait de : Fiches sur l'art et l'artisanat autochtone : outil de travail pour la boutique du Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, Mélanie Chaplier, Stagiaire, Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or, janvier 2004.



THE DRUM

Tewegan

The tewegan symbolises the heart beat. In the mother's womb, it is the first sound to be heard, a sound that means "I am here with you and you are with me and our hearts talk to each other even if we can't see each other."

From : Aboriginal Arts & Crafts Cards: reference material for the Val-d'Or Native Friendship Centre's Boutique, Mélanie Chaplier, trainee at the Val-d'Or Native Friendship Center, January 2004.

Le tambour, outil du chaman

Le tambour est sans conteste l'instrument de musique le plus ancien et le plus répandu des Amériques. Instrument sacré, il permet au chaman ou au mistanapéo («grand homme» ou sorcier) d'entrer en contact avec les esprits. Le tambour est un élément important des cérémonies de chamanisme. Il est l'instrument de l'extase et de la possession et, à ce titre, il fait passer le chaman du monde visible au monde invisible. Chaque fois que le tambour résonne, le chaman entre en communication avec l'axe du monde. Lors des cérémonies de possession, par exemple, le chaman danse au rythme du tambour. Ce rythme devient de plus en plus rapide et permet au chaman d'entrer en transe. Le tambour est à lui seul un microcosme. Il est la barque du chaman, c'est lui qui le transporte des ses voyages mystiques...

Il est aussi utilisé dans les cérémonies liées à la chasse. C'est en effet grâce aux vibrations du tambour que le chasseur peut entrer en communication avec l'esprit de l'animal qu'il souhaite chasser.

Il est néanmoins important de distinguer le tambour sacré du tambour profane. Le premier appartient à un chef spirituel et est employé lors des rituels et des cérémonies. Le second est confectionné par un artisan et est destiné à la vente. Il n'est jamais passé entre les mains d'un aîné.

Pendant plusieurs siècles, le tambour a été banni par l'église catholique qui le qualifiait d'objet maléfique utilisé pour la sorcellerie. A cette époque, le tambour n'était joué qu'au fond des bois bien qu'il soit toujours présent dans les cœurs et les esprits.

Aujourd'hui, avec la renaissance de la spiritualité autochtone et l'intérêt grandissant des jeunes pour leur passé, le tambour reprend sa place au centre des communautés.

The drum, shaman's tool

The drum is unmistakably the oldest and most common musical instrument of the Americas. A sacred instrument, it allows the shaman or the mistanapéo ("great man" or sorcerer) to come into contact with the spirits. The drum is an important element of shamanic ceremonies. It is the instrument of ecstasy and possession and, as such, helps the shaman travel from the visible world to the invisible world. Each time a drum resonates, the shaman communicates with the world axis. During possession ceremonies, for example, the shaman dances to the beat of the drum. His rhythm accelerates progressively and the shaman goes into a trance. The drum is in itself a microcosm. It is the shaman's canoe; it transports him during his mystical voyages...

It is also used in hunting ceremonies. It's through the drum's vibrations that the hunter can communicate with the spirit of the animal he wishes to hunt.

Nevertheless, it is important to know the differences between the sacred drum and the profane drum. The first belongs to a spiritual leader and is used in rituals and ceremonies. The second is made by a craftsman and is destined to be sold. It is never touched by an Elder.

For many centuries, the drum was banned by the Catholic Church who considered it a satanic object used for witchcraft. In those days, the drum was only played deep in the woods even if it was present in the hearts and souls.

Today, with the revival of aboriginal spirituality and young people's increasing interest for their past, the drum reclaims its place at the center of communities.

À suivre en septembre ...

To be follow ion september...



Les employés du CPE Abinodjic Miguam ont décidé de faire une levée de fonds par une vente de carte de Noël et une vente de billets. Les cartes de Noël fabriquées par les enfants étaient vendues 1\$ chacune. 1 000 billets étaient en circulation au coût de 5\$ chacun. Le tirage a eu lieu au CPE à 19 h 00 le mercredi 10 février 2010. Plusieurs personnes étaient présentes. Le tirage a été fait par la présidente du CA, Louise Lacasse.

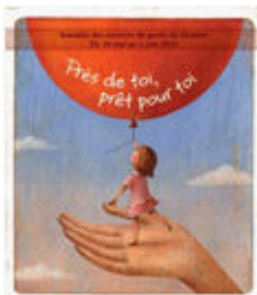
Bravo aux 3 grands gagnants : Michel Petit (500\$), Suzanne Pleyer (250\$), Marc Plamondon (100\$)!

Nous avons amassé un montant net de 665\$ pour les cartes et 1 883\$ par la vente de billets, pour un grand total de 2 548\$. Kitci meegwetc à toutes les personnes qui nous ont encouragés! Cette levée de fonds nous permettra d'acheter du matériel éducatif pour les locaux de vos enfants.

Bon courage à **Martine Richard** et **Monique Lacoursière** qui font un retour sur les bancs d'école. Elles font parti de la nouvelle cohorte autochtone qui a débuté le 15 février 2010. Elles seront de retour parmi nous dans 16 mois avec une attestation à l'enfance autochtone. À la prochaine Mesdames!

Nous aimerions souhaiter un bon retour à **Josée Roy, Chantal Gobeil** et **Isabelle Beaulieu** et la bienvenue à **Nathalie Lafleur** et **Jessica Gauthier** qui ont joint notre équipe en tant qu'éducatrices.

La prochaine **Semaine des services de garde du Québec** (SSGQ) se tiendra du 30 mai au 5 juin, sous le signe de la continuité : après avoir souligné l'importance de reconnaître l'unicité de chaque enfant, l'édition 2010 se tiendra sous le thème : « Près de toi, prêt pour toi ». Ce thème met en lumière l'importance cruciale de la relation entre l'enfant et les adultes qui interviennent auprès de lui au quotidien.



Entre autre, Près de toi, prêt pour toi parle :

- De cette relation significative que tisse l'enfant avec son éducatrice ou sa RSG (responsable en service de garde en milieu familial), à travers les soins que celle-ci prodigue, à chaque moment de la journée ;
- De la posture professionnelle de l'adulte qui accompagne l'enfant dans ses apprentissages, c'est-à-dire sa proximité, sa disponibilité, sa capacité à décoder les besoins de l'enfant ainsi qu'à respecter son rythme et sa quête d'autonomie ;
- Du sentiment d'appartenance au groupe (chez les enfants) ou à l'équipe de travail (pour les adultes) et de la solidarité manifestée au quotidien ;
- Du développement professionnel et des petits défis que chacune peut se lancer à elle-même pour sortir de sa zone de confort et continuer ainsi d'évoluer dans sa profession ;
- Des grands défis que relèvent les enfants, à leur mesure et sous le regard bienveillant de leur éducatrice ou de leur RSG ;
- De l'accueil des familles dans les milieux et de la collaboration avec les parents.

Pour plus d'informations vous pouvez aller sur le site : www.aqcpe.com

The staff of the Abinodjic Miguam Day Care Centre held a Christmas card and ticket sale fundraising activity. The Christmas cards made by the children were \$1 each and 1 000 tickets were sold at \$5 apiece. The draw was held at the CPE on Wednesday February 10, 2010, at 7 pm. The draw was done by Louise Lacasse, BOD Chair. **Congratulations to the 3 winners: Michel Petit (\$500), Suzanne Pleyer (\$250), Marc Plamondon (\$100)!**



We raised a net amount of \$665 in card sales and \$1 883 in ticket sales, for a grand total of \$2 548. Kitci meegwetc to all who have supported our cause! This fundraiser will allow us to buy educational material used in your children's activities.

Good luck to **Martine Richard** and **Monique Lacoursière** who are going back to school. They are part of the new cohort of Aboriginal students who started on February 15, 2010. They will be back among us in 16 months with an attestation of studies in aboriginal childhood. See you soon, ladies!

We would like to welcome back **Josée Roy, Chantal Gobeil** and **Isabelle Beaulieu** and welcome **Nathalie Lafleur** and **Jessica Gauthier** who joined our team as educators.

This year's **Semaine des services de garde du Québec** (SSGQ) (Quebec daycare week) will be held from May 30 to June 5, with continuity in mind: after having underlined the importance of recognising each child's uniqueness, the 2010 edition will be under the theme « Près de toi, prêt pour toi » (Close to you, ready for you). This theme emphasises the crucial importance of the relationship between a child and the adults that play a part in his life on a daily basis.

Près de toi, prêt pour toi talks about:

- The significant relationship that is forged between child and educator or RSG (home daycare provider) through the care that this person provides daily;
- The professional position of the adult who accompanies the child in his learning process, that is to say, his or her proximity, availability, ability to decipher the child's needs as well as respect for his learning pace and his quest for independence;
- The sense of belonging to the group (in children) or to the team (in adults) and the solidarity that manifests itself daily;
- The professional development and small challenges that each can set for himself to step out of his comfort zone and continue to grow professionally;
- The great child-sized challenges that children take up under the watchful eye of their educators or RSG;
- The integration of families into the daycare environment and the cooperation with parents.

For more information, please consult: www.aqcpe.com



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
- 10 Cassandra Penosway
- 11 Liane Richmond
- 13 Caroline Chachai
- 15 Brigitte Plourde
- 18 Gary Fraser
- 20 Marvin Penosway
Martin Wiscoutie
- 21 Steven Boudrias
Jane Larivière
Marianne Poucachiche

- 22 Lucette Larivière
Emma Wabanonick
Virginia Richmond
- 23 Émilie Ellison-Desbiens
Lyne Gagnon
Jessy Lacasse Diamond
- 24 Leanne Larivière
- 27 Terry Cayer-Gosselin
- 28 Patricia Larivière
- 30 France Simoneau
- 31 Nathalie Larose

- 9 Maggie Richmond
Jamie Jackson
Sandy Lambert
- 10 Tanya Gosselin
Huguette Boivin
Georges Richmond
- 11 Nicole Pleyer
- 12 Edna King
Mary-Helen Richmond
- 14 Daniel Cloutier
- 15 Hillary Mc Bride-Babin
- 16 Tony Wawatie
Steven Summers
Moris Amik
Tania Lefebvre
- 17 Louise Gosselin
- 18 Léo Diamond
Michel Lacasse
- 19 Martin Killeen
- 20 Michael Daigle
Marie-Jane Jackson

- 21 Louise Lacasse
Gaston Larouche
Jimmy Blacksmith
- 22 Josée Boudrias
Leena Boudrias
Jessica Larivière-Lacroix
Jean Moushoom
- 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

JUN/JUNE

- 1 Joshua Thériault
Michael Robidas
- 4 Jordan Jackson
- 5 Annza Cloutier
Roger Wabanonick
- 6 Rachel Kistabish
- 7 Real Lacroix
Émilie Papatie
René Kistabish



Nous sommes très fiers de notre collègue, Stéphane Laroche, qui a procédé au lancement de son 2^e roman jeunesse le 7 avril dernier. Son roman intitulé « L'habit ne fait pas le clown » est publié dans la collection Passeport aux Éditions de la Paix. Bravo Stéphane!

We are very proud of our colleague, Stéphane Laroche, who published his second youth novel. "L'habit ne fait pas le clown" is published in the Passeport collection of the Éditions de la Paix. Congratulations Stéphane!

 Santé Canada / Health Canada / *Votre santé et votre sécurité... notre priorité.* / *Your health and safety... our priority.*

On peut guérir complètement de la tuberculose !

COMME JE SUIS CONTENTE DE TE REVOIR À LA MAISON! TU AS L'AIR BIEN!

MERCI GRAND-MAMAN, C'EST BIEN GENTIL DE TA PART... MAIS, J'AI ÉTÉ ABSENTE QUELQUES SEMAINES SEULEMENT.

QU'EST-CE QU'ON CÉLÈBRE AU JUSTE? APRÈS TOUT, UNE FOIS QUE TU ATTRAPES LA TUBERCULOSE, TU L'AS POUR TOUJOURS.

TOUT CE QUE JE DOIS FAIRE, C'EST DE PRENDRE LES MÉDICAMENTS QU'ON M'A PRÉSCRITS POUR LES NEUF PROCHAINES MOIS. APRÈS ÇA, JE VAIS ÊTRE COMPLÈTEMENT GUÉRI.

CE N'EST PAS VRAI, GRAND-PAPA. LES INFIRMIÈRES M'ONT DIT QU'ON PEUT GUÉRIR COMPLÈTEMENT DE LA TUBERCULOSE.

ET À PART ÇA, CALME-TOI DONC JIMMY. JE NE SUIS PLUS CONTAGIEUSE.

AS-TU BEAUCOUP SOUFFERT?

NON, PAS DU TOUT, ON A TRÈS BIEN PRIS SOIN DE MOI LÀ-BAS. LE PIRE, C'ÉTAIT LES REPAS.

EN TOUT CAS, TU AS L'AIR EN PLEINE FORME POUR QUELQU'UN QUI VIENT TOUT JUSTE DE SORTIR DE L'HÔPITAL.

À QUI LE DIS-TU? CE N'EST CERTAINEMENT PAS LA TUBERCULOSE QUI VA M'ARRÊTER!

Pour en savoir plus sur la tuberculose visitez www.santecanada.gc.ca/tuberculose

Canada

Bonne fête!

Happy Birthday!

JULLET/JULY

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

AOÛT / AUGUST

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

Health Canada Santé Canada

Your health and safety... our priority. Votre santé et votre sécurité... notre priorité.

Tuberculosis is curable!



To learn more about tuberculosis visit www.healthcanada.gc.ca/tuberculosis

Canada

Nous offrons nos plus sincères sympathies à la famille et aux amis de monsieur Andy (Andrew) Boudrias décédé le 17 mars 2010 à l'âge de 56 ans. Nos pensées et notre amitié vous accompagnent.



Our deepest sympathy goes to the family and friends of Mr. Andy (Andrew) Boudrias who passed away on March 17th, at the age of 56. Our thoughts and our friendship are with you.



PERSONNEL / STAFF

	No de poste Téléphonique	Courriel e-mail
	825-8299	@caavd-vdnfc.ca

SERVICE ADMINISTRATIF / ADMINISTRATIVE SERVICE

Directrice générale / Executive Director.....	Édith Cloutier.....	#230	edith.cloutier
Directrice générale adjointe / Assistant Executive Director.....	Denise Nauss	#246	denise.nauss
Comptable / Accountant	Nancy Turcotte.....	#222	nancy.turcotte
Technicienne comptable / Accounting Technician.....	Katy St-Pierre.....	#234	katy.st-pierre
Technicienne comptable / Accounting Technician.....	Linda Goyette.....	#310	linda.goyette
Conseillère en technologies de l'information et des communications / Information and Communication Technology Advisor.....	Nathalie Fiset.....	#251	nathalie.fiset
Secrétaire-réceptionniste / Secretary-Receptionist.....	Cynthia Saganash.....	#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	
Organisatrice communautaire-volet culturel/ Community Organizer-Cultural section.....	Nadia Lagueux.....	#290	nadia.lagueux
Chargée de projet / Project manager	Marie-Lyse Firlotte.....	#292	marie-lyse.firlotte
Conseillère aux programmes / Program Advisor	Sophie Gilbert.....	#286	sophie.gilbert

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.....	Richard Larivière / Gilles Charette		

DÉVELOPPEMENT SOCIAL / SOCIAL DEVELOPMENT

Directrice / Director	Sharon Hunter.....	#295	sharon.hunter
Conseiller aux programmes / Program Advisor	Stéphane Laroche.....	#257	stephane.laroche
Agente en adaptation préscolaire / Preschool Adaptation Worker	Annabelle Brochu.....	#241	annabelle.brochu

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

Éducatrice spécialisée / Special Educator	Stéphanie Lauzon.....	#227	stephanie.lauzon
Éducatrice spécialisée / Special Educator	Misha Germain.....	#227	misha.germain
Éducatrice / Educator.....	Martine Rodrigue.....	#247	martine.rodrigue
Éducatrice / Educator.....	Yvonne Lacoursière.....	#247	yvonne.lacoursiere
Éducatrices / Educators (Senneterre)	Nathalie Prévost / Tracy Mark.....		chiannou
Aide-Éducatrice / Educator Assistant (Senneterre)	Marie Caron.....		chiannou

SERVICE D'INTERVENTION / INTERVENTION SERVICE

Agente de relations humaines /Support Worker.....	Mira Frechette	#293	mira.frechette
Agente de relations humaines /Support Worker.....	Huguette Boivin	#237	huguette.boivin
Agente de relations humaines / Support Worker.....	Armande Beauregard.....	#240	armande.beauregard
Agente de relations humaines / Support Worker.....	Nathalie Larose.....	#231	nathalie.larose

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY DEVELOPMENT

Directrice / Director	Gina Richmond.....	#308	gina.richmond
Conseillère aux programmes / Programs Advisor.....	Jenny Mathias Phillips.....	#243	jenny.phillips
Organisatrice communautaire-volet enfance/Community Organizer-Children Section.....			
.....	Tania Lefebvre.....	#245	tania.lefebvre
Organisatrice communautaire - Volet jeunesse / Community Organizer - Youth Section.....			
.....	Eliane Kistabish.....	#299	eliane.kistabish
Organisatrice communautaire / Community Organizer.....	Mélanie Bowen.....	#255	melanie.bowen
Animatrice communautaire /Community Animator.....	Vera Pien.....	#306	vera.pien
Agente de relations humaines- volet jeunesse /Support Worker- Youth Section.....	Karine Carufel.....	#287	karine.carufel

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE / ECONOMIC DEVELOPMENT

Directeur/ DirectorMichael Prince.....#309 michael.prince
 Préposée à la boutique / Boutique ClerkHélène Jackson.....#297 boutique

SERVICE D'HÉBERGEMENT / LODGING SERVICE

Préposées aux chambres/Room Attendants Louise Ottereyes/ Evadney Shecapio /
 Johanne Babin/ Brigitte Plourde / Suzanne Ouellet-Polson
 Préposés à l'accueil / Reception Clerks Anita Kudjick Michael Daigle
 Ferlin McLaren / Jimmy Roberts / Michael Couture.....#221 reception1

SERVICE ALIMENTAIRE / FOOD SERVICE

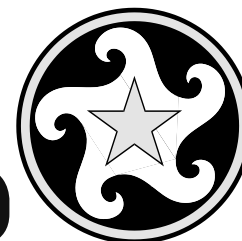
Chef, responsable service alimentaire/ Chef, Food Service Manager Marc-André Côté.....#239 service.alimentaire
 Cuisinières / Cooks..... Edna King / Carole Savard / Freida Boudrias / Kevin Kizak#238
 Aide-cuisiniers / Assistant Cooks Patricia Michaud / Alfred Papatisse
 Margaret Trapper / Georgette Kudjick.....#238

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



CONSEIL D'ADMINISTRATION / BOARD OF DIRECTORS

Président / President.....Oscar Kistabish
 Vice-présidente / Vice-President Janet Mark
 Secrétaire-trésorière / Secretary-Treasurer..... Tina Mapachee
 Administrateur / DirectorNormand Pénosway
 Administrateur / Director Doris St-Pierre
 Représentante des employés / Employees Representative.....Jenny Mathias Phillips
 Représentant des jeunes / Youth Representative.....Alex Boudrias



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

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

Renouveler votre abonnement au Cahier du Centre :

Aux membres individuels

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

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

Merci à nos fidèles lecteurs!

To renew your Friendship Centre's Notebook subscription :

For individual members

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

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

Thank you to our faithful readers!

Le Cahier du Centre –The Centre's Notebook

Nom/Name : _____

Adresse/Address : _____

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

Tél / Tel : _____

*Fête/Birthday : _____

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

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

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





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

Poste Publication
400-44929



X

