

Actualité

Les élèves de l'école Kinojévis découvrent la démocratie

Par M^{me} Sophie Bourdon, technicienne en loisir

Cet automne, les élèves de l'école Kinojévis à McWatters ont vécu un processus électoral grâce auquel ils ont pu élire un conseil composé de six représentants de classe et d'une présidente. Une fois réunis, les membres de ce conseil des élèves souhaitent rencontrer M. Mario Provencher, maire de la Ville de Rouyn-Noranda, pour que celui-ci puisse leur parler de son rôle et de ses responsabilités.

Le 2 décembre dernier, les élèves du conseil ont donc pu aborder différents thèmes avec M. Provencher tels que les élections municipales 2009, les qualités principales d'un maire, l'entretien des parcs et des installations sportives dans les quartiers ainsi que la présence des policiers dans les quartiers. Pour terminer sa visite en beauté, le maire a accepté de faire une tournée des classes de l'école.



Les membres du conseil des élèves posent fièrement en compagnie de M^{me} Murielle Martel, enseignante, de M. Mario Provencher, de M. Serge Gaudet, directeur de l'école Kinojévis, et de M^{me} Marjorie Vandal, enseignante.



Une journaliste de RNC Média, M^{me} Marie-Ève Therrien, a profité de l'occasion pour faire des entrevues avec les élèves du conseil.

Recherchées : machines à coudre en bon état



La Friperie de l'école D'Iberville a rendu, jusqu'à présent, plusieurs élèves de cette école secondaire bien heureux en leur permettant de se vêtir et de faire, au besoin, les ajustements nécessaires sur les différents morceaux de linge qui leur étaient offerts gratuitement. L'équipe de la Friperie désire poursuivre son œuvre humanitaire auprès des élèves démunis et de leur famille, mais les machines à coudre disponibles ne sont pas récentes et deux des trois appareils sont souvent brisés.

Vous voulez vous départir de votre machine à coudre qui est toujours fonctionnelle? La responsable de la Friperie à l'école D'Iberville, M^{me} Lina Bergeron que vous pouvez joindre au 819 762-8161, poste 322, se fera un plaisir de la prendre!

Une employée à l'honneur



En plus d'être une femme d'affaires passionnée, M^{me} Nancy Marcoux, directrice adjointe à l'école D'Iberville, a accepté d'être la présidente d'honneur du Concours québécois en entrepreneuriat au niveau de notre région. Elle a donné le coup d'envoi de la 12^e édition de ce concours lors d'un dîner-conférence qui avait lieu le lundi 16 novembre 2009 dans le cadre de la Journée de l'entrepreneuriat féminin en Abitibi-Témiscamingue.

Il y a presque cinq ans, elle s'est lancée, en compagnie de son groupe d'élèves de l'école D'Iberville, dans une aventure qui consistait à préparer un coquetel de reconnaissance afin de remercier l'implication des partenaires et des gens d'affaires de Rouyn-Noranda dans l'organisation de stages en milieu de travail pour les élèves du programme en insertion sociale et professionnelle (ISPJ). Ce projet leur a permis de remporter les honneurs aux galas local, régional et national du Concours québécois en entrepreneuriat.

Activité

À vos marques...

Par M^{me} Sylvie Lafrance, conseillère pédagogique au centre Polymétier

Pendant que la planète vibrera au rythme des Jeux olympiques à Vancouver, la première semaine de février sera témoin des 9^{es} Olympiades de la formation professionnelle en région. Ces compétitions se succèdent aux deux ans et cette année, le centre Polymétier de la Commission scolaire de Rouyn-Noranda sera l'hôte des cérémonies de clôture. C'est avec beaucoup de fierté que M. Antoine Ishac, président du comité organisateur et directeur adjoint au centre Polymétier, accueillera en compagnie de M^{me} Diane Thibault, directrice du centre Polymétier et des services de la formation professionnelle, les compétiteurs, les représentants de chaque commission scolaire ainsi que leurs invités.

Il faut savoir que ces compétitions sont issues d'un événement international qui rassemble des jeunes de tous les pays du G7 afin de représenter leur pays au Mondial des métiers. Le rapport Dépelteau en 1991 décrivait l'évènement comme « l'occasion de donner un rayonnement aux métiers en terme de valorisation. C'est aussi l'occasion pour les institutions scolaires de se faire connaître à travers les candidats. Pour tous les pays, c'est une source de fierté. » On peut aussi y lire que « c'est un excellent moyen d'amener les élèves à se surpasser et l'occasion de reconnaître la qualité de la formation et de la valoriser. »

Les compétitions se tiennent dans chacune des commissions scolaires et leurs médaillés d'or, d'argent et de bronze font partie de chacune des délégations régionales qui se rendent à Québec, ville hôte des Olympiades provinciales. Cette année, les gagnants se rendront à Waterloo en Ontario en vue des compétitions canadiennes. Les plus méritants se déplaceront à Londres en 2011 pour l'ultime épreuve au Mondial des métiers. Le Québec a fait bonne figure lors du dernier Mondial et la région s'est illustrée en soudage-montage. Comme quoi, porter un regard différent sur la formation professionnelle et lui attribuer ses lettres de noblesse ont redonné le goût, à ces jeunes, de s'investir dans leur formation.

C'est donc, lors du lancement des 9^{es} Olympiades locales en février prochain, l'occasion de venir encourager la relève de demain!





La nutrition et le système immunitaire

Par M^{me} Manon Trudel, nutritionniste

Le système immunitaire est probablement notre meilleur allié contre la maladie. Une personne qui souhaite mieux se défendre contre la grippe et les maux courants devrait se pencher sur son mode de vie. Plusieurs études indiquent que l'alimentation, le tabagisme, le sommeil, l'activité physique, le niveau de stress, la qualité des relations sociales et le milieu de vie sont tous des éléments qui influencent le système immunitaire. Dans les pays industrialisés tels que le nôtre, nous rencontrons de plus en plus un nouveau type de carence nutritionnelle, soit celle en vitamines et minéraux. Cependant, il est recommandé d'éviter les suppléments, car des doses excessives de plusieurs vitamines et minéraux peuvent engendrer des effets néfastes.

Habitudes alimentaires qui pourraient affaiblir le système immunitaire :

- Consommer régulièrement des aliments riches en sucre et en gras saturés;
- Consommer de l'alcool de façon abusive (on ne connaît pas l'effet d'une consommation modérée);
- Avoir une carence en un seul des éléments nutritifs suivants : zinc, sélénium, fer, calcium, cuivre, acide folique, vitamines A, B6, C et E.

Habitudes alimentaires qui seraient favorables à l'immunité :

- Avoir un apport adéquat en calories et en protéines;
- Boire cinq à huit verres d'eau par jour;
- Consommer suffisamment de fruits et légumes (au moins cinq par jour et surtout de couleur foncée), des grains entiers, des légumineuses et des bons gras (huile d'olive, huile de canola, noix et graines, etc.);
- Consommer des probiotiques présents dans des yogourts, des fromages et des laits fermentés;
- S'assurer de maintenir un poids santé.

Adopter de bonnes habitudes alimentaires et un mode de vie sain permettent de prévenir les maladies chroniques en plus d'améliorer le système immunitaire!

Campagnes

Et vous, serez-vous Rouge Tendance le 11 février prochain?

La Fondation des maladies du cœur du Québec vous invite à inscrire, d'ici le 18 décembre 2009, votre établissement à leur campagne qui consiste à porter du rouge le 11 février 2010 en échange d'un don de 5 \$ par participant.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

À la conquête de solutions.

Un tirage de plusieurs forfaits sera effectué auprès de toutes les personnes au Québec qui auront apporté leur contribution à cette campagne. Pour de plus amples détails, consultez ce site Internet : www.rougetendance.ca.

Campagne Centraide en milieu de travail

Grâce aux généreux donateurs, la Commission scolaire de Rouyn-Noranda remettra 2 367 \$ en 2010 à Centraide Abitibi-Témiscamingue et Nord-du-Québec.

Saviez-vous, qu'entre autres choses, Centraide contribue au financement des organismes de dépannage alimentaire, aide les personnes âgées et handicapées, combat l'alcoolisme ainsi que la toxicomanie et soutient les centres de prévention du suicide?





Aide-mémoire

Date	Évènement
Décembre	Il est encore temps de prendre rendez-vous, du lundi au vendredi entre midi et 20 h en téléphonant au 819 764-4600, pour obtenir le vaccin contre la grippe A (H1N1). Pour de plus amples détails : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca
Le jeudi 31 décembre	Passage de la flamme olympique à Rouyn-Noranda.
Du 12 au 17 janvier	Période pour que les personnes intéressées par le poste de commissaire de la circonscription n° 14 (D'Alembert, Cléricy, Mont-Brun et Des-tor) puissent poser leur candidature.
Le vendredi 15 janvier	Date de tombée pour soumettre une demande d'aide financière au Programme pour l'internationalisation de l'éducation québécoise (PIEQ II) qui est destiné à la promotion du savoir-faire québécois en matière d'éducation. Pour de plus amples détails : www.education-internationale.com/fr/programmes.asp
Le lundi 18 janvier	Date limite pour soumettre une candidature au prix Hommage bénévolat-Québec afin de remercier une personne ou un organisme qui se démarque par son action bénévole. Pour de plus amples détails : www.disluimerci.qc.ca
Les 22 et 23 janvier	Rencontre amicale de hockey des commissions scolaires au Centre air Creebec de Val-d'Or. Une délégation composée de seize joueurs représentera la Commission scolaire de Rouyn-Noranda.
Du 25 au 29 janvier	Période probable des inscriptions à l'éducation préscolaire et aux ateliers Passe-Partout pour l'année scolaire 2010-2011. Ces dates doivent être approuvées par le comité de parents lors de la rencontre du mercredi 9 décembre.

La prochaine parution du journal interne est prévue le 1^{er} février 2010.
D'ici ce temps, envoyez vos textes et commentaires au : royj@csrn.qc.ca.