

Vous pensez à cesser de fumer?

Le CSSS Pierre-Boucher vous propose des sessions de groupe animées par le centre Vivre Mieux Sans Fumer. Les personnes intéressées doivent assister à l'une ou l'autre des séances d'information suivantes :

CLSC des Saligneuses de Varennes
2220, boulevard René-Gauthier
Le 31 janvier 2012, de 18 h 30 à 19 h 30
CLSC Simone-Monét-Chartrand
1303, boulevard Jacques-Cartier Est,
Longueuil

Le 1^{er} février 2012, de 15 h à 16 h
Des sessions de groupes d'une durée de deux heures auront lieu pendant les huit semaines consécutives suivantes. Tous ces services sont gratuits.

Arrêter de fumer n'est pas facile, mais c'est possible et tellement bénéfique pour la santé!
Inscription obligatoire : 514 849-3804.



Cercle des fermières de Boucherville



Activités du mois au Centre Mgr-Poisson :
Le 24 janvier, 9 h 30 : atelier de crochet tunisien.
Le 24 janvier, 13 h 30 : tricot et broderie.
Le 31 janvier, 13 h 30 : tricot et broderie.
Le 7 février, 10 h 30 : conférence sur la santé auditive par M. Jonathan Plouffe. Le rôle des différents professionnels, le fonctionnement de l'oreille, la démarche à suivre lors de problèmes auditifs, les appareils disponibles, les programmes subventionnés. Gratuit.
Le 7 février, 11 h 30 : dîner communautaire suivi d'activités sociales à votre choix : tricot, jeux de société, etc. On s'habille en rouge!
Le 14 février, 9 h : courtépisode communautaire.
Le 14 février, 19 h 30 : réunion mensuelle à la salle paroissiale. On porte un vêtement rouge pour la Saint-Valentin!
Information : Cécile Laviole 450 449-3229

La meilleure résolution à prendre... Partez du bon pied! Faire de l'exercice en hiver, c'est possible!

Pour commencer la nouvelle année en beau, rien de tel que de prendre la résolution de faire de l'exercice. En fin de compte, vous ne pourrez qu'être gagnant, car la meilleure résolution du Nouvel An, c'est de s'occuper de sa santé!

Hiberner... c'est pour les ours! Délaissez donc le confort de salon pour sortir et profitez des joies que nous offre la saison froide. En cette période de l'année, une multitude d'activités agréables sont à votre portée. Et si le froid venait à atténuer vos ardeurs, sachez qu'il y a des moyens de résister aux basses températures.

Tout d'abord, il est important de s'échauffer avant d'entreprendre un exercice physique intense. Puis, soyez convenablement isolé en portant plusieurs couches de vêtements. La superposition de vêtements vous permet de rester au chaud, même si vous enlevez quelques couches en cours

de route, pour retrouver un brin de fraîcheur. Notez que le vêtement qui se trouve à proximité de la peau doit pouvoir absorber la transpiration. Quant à celui du dessus, il doit être imperméable et servir de coupe-vent.

N'essayez pas de transpirer abondamment pendant l'exercice. Cela ne rendra pas l'activité plus méritoire. Il vous faut rester sec. Ainsi, le vêtement sur la peau ne sera pas trempé et ne vous donnera pas froid. Ensuite, quand vous rentrez, ne retirez pas trop rapidement vos vêtements. Votre corps doit pouvoir s'habituer à la température ambiante.

Mais si le fait de mettre le bout du nez dehors vous réveille, sachez que des solutions existent pour remplacer l'extérieur par l'intérieur. Vous pouvez en effet aller à la piscine municipale, vous inscrire au gym ou créer un centre d'entraînement dans votre salon!

Popote roulante : joindre l'utile à l'agréable!

Vous avez le goût de cuisiner en équipe? Vous avez envie de vous rendre utile? Devenez bénévole à la popote roulante du Centre d'action bénévole de Boucherville.

Au sein d'une équipe dynamique et compétente, sous la supervision de l'agente aux services alimentaires, vous contribuerez à préparer avec efficacité et dans la bonne humeur des repas soignés

et variés qui font le bonheur de nos bénéficiaires. Pour informations, communiquez avec Rachel Robert, agente aux services alimentaires, au 450 855-9081, poste 224.

Le Centre d'action bénévole de Boucherville, plus de 30 ans à faire du bien dans la communauté! Pour plus d'information, consultez le site internet www.cabboucherville.ca.



La reconnaissance des acquis et des compétences



QU'EST-CE QUE LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS?

C'est un ensemble d'activités d'évaluation, adaptées et diversifiées, qui permettent à une personne de faire la démonstration qu'elle possède, PAR SON EXPÉRIENCE, les compétences visées par un programme d'études collégiales.

Par le biais de ce processus, le Cégep de Sorel-Tracy a permis à plusieurs personnes appartenant à différents corps d'emploi d'obtenir leur diplôme de niveau collégial.

En décidant d'entreprendre le processus de reconnaissance des acquis pour obtenir mon AEC en Techniques d'éducation à l'enfance, je savais que je pourrais accéder à de meilleures conditions de travail mais je le faisais surtout pour des raisons personnelles. Je souhaitais parfaire mes connaissances acquises sur le terrain et par conséquent bonifier mes méthodes de travail.

J'ai presque terminé mon processus et je peux affirmer que j'ai grandement apprécié celui offert au Cégep de Sorel-Tracy. D'une part, je n'ai pas perdu de temps puisque les formations que j'ai dû suivre portaient uniquement sur les notions avec lesquelles j'étais moins

familière. De plus, comme les formations avaient principalement lieu les samedis, elles n'afectaient pas mon horaire de travail.

J'aimerais également ajouter que les échanges avec les spécialistes chargées de mes évaluations m'ont été très bénéfiques. Leurs précieux conseils ont influencé positivement mon travail d'éducatrice.

Bref, mon bagage de connaissances étant plus complet, je me sens davantage outillée et moi confiance en moi a augmenté tant sur le plan de mes interventions avec les enfants que sur le plan de mes échanges avec collègues, enseignants et parents.

Fernande Gemme

Educatrice - Services de garde en milieu scolaire
Finisante AEC Techniques d'éducation à l'enfance

Secteurs d'activités

- Bureautique (DEC ou AEC)
- Gestion financière informatisée (AEC)
- Gestion de l'approvisionnement (AEC)
- Techniques d'éducation à l'enfance (AEC)
- Techniques d'éducation spécialisée (DEC ou AEC)

SOIRÉES D'INFORMATION

Le LUNDI 30 JANVIER 2012, à 19 h

CÉGEP DE SOREL-TRACY, 3000, boulevard de Tracy

Le MERCREDI 1^{er} FÉVRIER 2012, à 19 h

CAMPUS DE VARENNES, 1555, boulevard Lionel-Boulet

RÉSERVEZ VOTRE PLACE

AU 450 742-6651 POSTE 5302

OU 450 929-0852 VARENNES