



Petapanac



Volume 6, numéro 11

SEPTEMBRE 2010 - KAKONE PISIM

Chers lecteurs, chères lectrices,

Veillez noter que l'horaire d'été pour les employés du Conseil des Atikamekw Opitciwan prendra fin à compter de vendredi le 3 septembre 2010. Les heures normales reprendront donc à compter de lundi le 6 septembre 2010 et les heures d'ouvertures seront répartis comme suit:

Du lundi au jeudi:
8h00 à 12h00 et
13h15 à 17h00
Le vendredi:
8h00 à 12h00



Visitez nous...
Nouvelles
Avis de concours
Sondage
et beaucoup plus
www.opitciwan.ca

BON RETOUR EN CLASSE!





Rentrée scolaire 2010

L'École Niska a débuté la nouvelle année en offrant un repas du midi aux élèves et aux parents qui étaient présents. L'école a servi tout prêt de 800 hot dog. L'équipe des spécialistes étaient fiers de servir ces parents pour souligner la rentrée 2010.



Jimmy Neilan Clary au festival Fantasia

Les 24 et 25 juillet dernier, au cinéma Impérial de Montréal, se tenait le festival Fantasia. On y présentait une centaine de courts métrages québécois sélectionnés dans le cadre de cet important rendez-vous du film fantastique.

Parmi les œuvres choisies, figuraient deux films « issus du projet Wapikoni mobile de Manon Barbeau, soit *Windigo* de Kris Happyjack McKenzie et *La rage des morts vivants* de Jimmy Neilan Clary, deux jeunes réalisateurs autochtones ». C'est en ces termes que le quotidien La Presse de Montréal rapportait l'événement dans son édition du 24 juillet dernier.

Cet honneur mérité entre autres par Jimmy Neilan Clary rejaillit sur l'école secondaire Mikisiw où il étudie présentement et sur l'ensemble de la communauté d'Obedjiwan dont il fait partie. Il témoigne éloquentement de la créativité artistique de son milieu. À cet égard, il faut reconnaître le rôle majeur joué

par la dynamique équipe de la Wapikoni qui, année après année, encourage et supporte la création cinématographique et musicale dans les milieux autochtones.

Des responsables de la Wapikoni ont fait le nécessaire pour permettre au jeune cinéaste d'Obedjiwan d'assister à la présentation officielle de son film. Le professeur Michel Paquet s'est chargé gracieusement du transport de Jimmy Neilan et de son frère Allan depuis Roberval jusqu'à Montréal. Ces derniers y ont alors été pris en charge par des responsables de la Wapikoni.

Aux dires de Michel Paquet qui a tenu à assister à la présentation officielle du film de Jimmy Neilan, c'est devant une salle remplie de plusieurs centaines de spectateurs comprenant



plusieurs personnalités du monde artistique que s'est tenu l'événement. Jimmy Neilan a dû monter sur la scène du célèbre cinéma Impérial en compagnie des autres réalisateurs et il a présenté son œuvre avec assurance et élégance aux spectateurs présents.

Il faut en outre signaler que le

film *Windigo* du réalisateur Kris Happyjack McKenzie, originaire du Lac Simon, a remporté la palme de la meilleure mise en scène.

Denis Gervais, conseiller pédagogique École Mikisiw

OUVERTURE DEMANDE DE LOGEMENT 2010-2011

DU 1ER SEPTEMBRE AU 5 NOVEMBRE 2010

LES FORMULAIRES DE DEMANDE DE LOGEMENT SONT DISPONIBLES
AU CONSEIL DES ATIKAMEKW OPITCIWAN

VOIR L'AGENTE EN HABITATION MADELEINE AWASHISH

PARTIE -1-PROCESSUS D'ATTRIBUTION DES HABITATIONS

1.1 CONDITIONS GÉNÉRALES D'ADMISSIBILITÉ POUR TOUS LES PROGRAMMES

Les conditions générales d'admissibilité à respecter pour qu'une personne puisse présenter une demande pour tous les programmes d'habitation sont les suivants :

- Être membre enregistré de la bande d'Opitciwan depuis cinq (5) ans minimum.
- Être âgé de dix-huit ans (18) révolus et plus.
- Être en mesure d'assumer et de respecter les obligations financières et les conditions d'occupation découlant du programme pour lequel une demande a été adressée.
- Ne pas avoir d'arrérages de loyers (ou si tel est le cas, avoir pris un arrangement écrit avec le CAO sur le remboursement des arrérages).
- Ne pas avoir abandonner son logement sans justification au cours de la dernière année. Il y a abandon injustifié d'un logement lorsque l'occupant et sa famille décide (sans avoir avisé le CAO) de ne plus occuper les lieux et d'emporter ailleurs ses effets et son mobilier.
- Ne pas avoir refusé un logement (désistement) offert par le comité au cours de la dernière année.





L'art de choisir ses céréales à déjeuner !

Il existe sur le marché une variété impressionnante de céréales à déjeuner et il est parfois difficile de faire le bon choix ! Flocons de son, avoine croquante, muesli, céréales de soya et de lin, auxquels l'industrie alimentaire ajoute des fruits séchés, des noix, des graines, des grappes d'avoine sucrées, du yogourt, du chocolat et bien d'autres. Alors, voici quelques conseils afin de vous guider dans cette aventure.

Certaines céréales à déjeuner ont tout à vous offrir puisqu'elles contiennent des fibres alimentaires, pour favoriser la régularité intestinale. Des vitamines et des minéraux, comme le fer et l'acide folique, deux éléments nutritifs dont les besoins sont difficiles à combler chez les femmes en âge de procréer. Généralement peu de matières grasses. Et en y ajoutant du lait, elles deviennent une source de protéines, de vitamine A, de vitamine D ainsi qu'une excellente source de calcium.

Consultez le tableau de la valeur nutritive

Pour choisir une céréale à déjeuner nutritive, il faut vérifier la quantité de 4 éléments sur le tableau de la valeur nutritive apposé sur l'emballage : les fibres, les sucres, les protéines et les matières grasses. Essayez de respecter tous ces critères lors de votre prochain achat de céréales à déjeuner.

Éléments nutritifs	Teneur par portion de 30g
Fibres	Plus de 3 g par portion
Sucres	5 g et moins par portion pour une céréale à déjeuner sans fruits
	10 g et moins par portion pour une céréale à déjeuner avec fruits
Protéines	Environ 3 g par portion
Matières grasses	3 g et moins par portion

N'oubliez pas de vérifier la grosseur de la portion. La valeur nutritive des céréales à déjeuner présentée sur l'étiquette peut varier de ¼ de tasse à 1¼ tasse ou de 30g à 50g! Donc, si la teneur en sucres d'une céréale à déjeuner est exprimée pour ¼ de tasse et que votre bol en contient 1 tasse, la céréale à déjeuner sera 4 fois plus sucrée...

Pour connaître l'impact d'un aliment sur votre glycémie, vous devez vérifier la quantité totale de glucides inscrite dans le tableau de valeur nutritive sur la boîte. Les glucides incluent les fibres, les sucres et l'amidon. Comme les fibres n'influencent pas votre glycémie et qu'elles sont incluses dans le total des glucides, elles peuvent en être soustraites. Par exemple, 1 tasse de céréales contient 27 g de glucides moins 5 g de fibres, soit 22 g de glucides qui ont un impact sur votre glycémie.

J'ai fait une liste de quelques céréales à déjeuner qui respectent, en parties, les critères mentionnés ci-haut.

All bran bouchées aux fraises	Raisin bran deux pelletées	Fibre 1 grappes au miel
All bran bran flakes	Multi-grain Cheerios	Fibre 1 ordinaire
All bran mélange aux fraises	Life multigrains	Fibre 1 grappes au son et aux raisins Secs
Muslix moisson fruitée	Shredde d wheat wheat 'n bran	Shreddies blé entier
Yogactive grains entiers fraises et framboises	Shredde d wheat original	Kashi golean
Yogactive tandem	Nature path 's flax plus multibrans	Kashi croustade aux petits fruits

Essayez pour voir, vous risquez d'y prendre goût!

Nathalie St-Pierre, Services Nalitech
Technologue en nutrition
Centre de santé D'Obedjiwan
Source : extenso, diabète québec



Pourquoi prendre un petit déjeuner équilibré?

Après huit à douze heures de jeûne, les réserves de glucose, le combustible de base du cerveau, sont au minimum. Il faut donc refaire le plein, briser le jeûne. *Il est reconnu que les personnes qui déjeunent ont de meilleures performances intellectuelles, se concentrent mieux et sont moins irritables.* Cela vaut autant au travail qu'à l'école.

Le déjeuner contribue à fournir plusieurs nutriments essentiels quotidiennement, permet de **maintenir un bon niveau d'énergie** jusqu'au dîner et **aide au contrôle du poids**. **Sauter le déjeuner pour économiser des calories est loin d'être une bonne idée!** Les individus qui sautent le premier repas de la journée mettent leur organisme sur un mode d'économie d'énergie et de mise en réserve. *D'ailleurs, les études démontrent qu'ils présentent davantage de surplus de poids.* Probablement aussi parce que la tentation d'une collation trop riche et copieuse à la pause est plus forte et que les lunchs sont moins raisonnables...

Pas faim? Pas le temps?

S'il y a lieu, il faut essayer de ne pas manger durant les deux heures précédant le dodo. Après quelques jours, la faim devrait se faire sentir plus tôt le matin. De plus, le sommeil devrait être plus réparateur puisque le système digestif sera aussi au repos.

Pour ne pas quitter la maison le ventre vide, pourquoi ne pas apporter des aliments qu'il est possible de manger durant le trajet ou une fois rendu à destination? Au travail, il est possible également de garder une réserve de céréales, noix, beurre d'arachides, compotes de fruits en coupe, fruits séchés et frais, barres de céréales nutritives, jus, lait, fromages et yogourts en portions individuelles, biscottes de grains entiers, etc.

Qu'est ce qu'un bon déjeuner?

Un déjeuner équilibré comprend des aliments *d'au moins trois des quatre groupes du Guide alimentaire Atikamekw* ; 1 à 2 portions de légumes et fruits, 1 à 2 portions de produits céréaliers, 1 portion de lait et substituts et/ou 1 portion de viandes et substituts. **Pour soutenir plus longtemps et éviter les fringales, il est important d'inclure des aliments riches en fibres (produits céréaliers à grains entiers, fruits frais)** et des sources de protéines (viandes et substituts ou lait et substituts). Les protéines agissent aussi comme un stimulant sur le cerveau, aidant à demeurer alerte et éveillé.

Déjeunez afin de démarrer la journée du bon pied !

Nathalie St-Pierre, Services Nalitech
Technologue en nutrition
Centre de santé D'Obedjiwan

Source : MSSS de Laval

Nouvelle ressource / Psychologue

Les Services de santé d'Opitciwan informe la population que depuis le 26 juillet 2010, les services d'une psychologue sont disponibles pour les membres de la communauté.

La psychologue est disponible une semaine par mois.

Voici les semaines où elle sera dans la communauté :

- 20 au 24 septembre
- 18 au 22 octobre
- 22 au 26 novembre

Toute personne qui voudra consulter la psychologue devra appeler au dispensaire et pour prendre un rendez-vous. Lors de votre appel, demandez à parler à un(e) infirmier (ère) afin qu'il (elle) vous donne un heure de rendez-vous

Résultats du sondage de SMI

Sondage sur le ressourcement – 16 réponses reçues.

- 14 femmes veulent participer
- 2 femmes sont incertaines.

Sondage sur les activités du SMI.

- La majorité des femmes veulent des activités variées et surtout en pleine air.
- Les femmes préfèrent l'après-midi ou en soirée, peu importe les journées de la semaine.

Nous vous informons que le 1ere activité aura lieu mercredi le 8 septembre au dispensaire.

Merci de votre participation! Ce fût très apprécié.

Line Mélançon, inf.

Sonia Chachai, agent de ressource humaine
Anne Marie Dubé, intervenante nutrition prénatal.



S.A.F.

À 15 semaines, je peux facilement flotter dans un verre d'alcool

Comme je l'ai déjà écrit et dit, boire de l'alcool durant la grossesse peut nuire l'enfant à naître. Peu importe si on est rendu à 2, 4 ou 8 semaines de grosse. Le pire, c'est qu'il va être affecté tout au long de sa vie. Ce n'est pas une question d'heures ou de jours. Ça ne se verra peut être pas sur son visage ou sur son corps mais dès que l'enfant commencera l'école, c'est là qu'on verra les problèmes causés par l'alcool pendant que sa mère le portait dans son ventre.

Au premier trimestre de grossesse, l'embryon ou le fœtus mesure moins de 10 cm, ça veut dire qu'il peut flotter



dans un verre d'alcool. Les femmes enceintes ont tendance à consommer durant les trois premiers mois de grossesse parce que visiblement le ventre prend très peu de forme comme si le bébé ne serait pas encore là. Pourtant, ce sont les mois où son visage prend forme, ses yeux, ses dents, son palais, ses oreilles, son cœur, son poumon, ses bras et son système nerveux central.

À la naissance du bébé dont la mère a consommé de l'alcool et la drogue durant la grossesse, les signes ne seront pas visibles dans l'immédiat. L'enfant va grandir comme les autres enfants. Ce n'est que lors de son entrée au primaire qu'on pourra voir le comportement de l'enfant qui risque d'être dérangerant pour les autres. Parce que quand ça va être le temps de s'asseoir, lui il va vouloir se lever pour aller voir ce qu'il entend, pour aller toucher ce qu'il le voit. Et ce n'est pas parce qu'il n'écoute pas, ce n'est pas parce qu'il fait exprès, c'est tout simplement son cerveau fonctionne comme ça. C'est un enfant qui n'associe pas de cause à effet. C'est un enfant qui réagit facilement aux stimuli. Et pour l'aider, on doit adapter l'environnement de l'enfant. Parfois, ce sont

des gestes bien simples qui peuvent l'aider. Comme lui donner accès un coin de relaxation. Organiser une routine régulière. Limiter les décorations au mur. Et surtout, le voir comme un enfant qui ne peut pas et non qui ne veut pas.

Pour les enfants qui présentent les signes de l'hyperactivité et/ ou les symptômes du SAF, ce n'est pas évident ni pour les parents ou famille d'accueil ni pour l'enfant lui-même en ce début de la rentrée scolaire. Il y a beaucoup d'appréhension. Comment va être l'année scolaire pour mon enfant? Est-ce qui va être encore suspendu de l'école à moitié de l'année? Combien de fois on va m'appeler encore au travail? Je sais que certains parents pensent qui vaudraient mieux garder l'enfant à la maison. Alors qu'un enfant est obligé d'aller à l'école. Ce qui est sûre, c'est que la communauté aura besoin de ressources spécialisées pour nos enfants. Déjà aujourd'hui, on connaît les enfants qui ont besoins de ressources spécialisées. Ces enfants-là n'ont pas demandé à naître comme ça, mais ils sont là et ont besoins de nous, de notre aide pour vivre le plus sainement possible. Et

À

SURVEILLER

Formation ETCAF avec Evike Goudreault

Kwei,

Il me fait plaisir de vous annoncer qu'il y aura une formation sur l'ETCAF dans la semaine du 4 octobre 2010 par Evike Goudreault. La programmation de la formation sera diffusé à la mi-septembre. Si, entre temps, vous avez des besoins de cette formations vous pouvez me contacter au service de santé 819-974-8806 ou par courriel sonia.chachai@opitciwan.ca et me suggérer des thèmes ou des questions sur l'ETCAF que vous aimeriez avoir des réponses.

La clientèle que nous aimerions cibler sont :

- Famille d'accueil
- Les parents
- Les intervenants
- Membres de la communauté

Ekote mekwetc!

c'est en travaillant ensemble qu'on peut les aider.

Mekwetc kaskina

Sonia Chachai
Agente de relation humaine



MOI ET LE DIABÈTE

COMMENT RETROUVER L'ÉQUILIBRE?

Kwei à tous!

Il me fait grandement plaisir de m'adresser à vous en quelques lignes afin de vous transmettre de l'information, afin de mieux gérer votre diabète!

Je sais que ce n'est pas toujours facile, lorsqu'une personne apprend qu'elle est atteinte de diabète. Certains d'entre elles pensent que c'est la fin de la santé, mais moi je peux vous assurer que nous pouvons agir afin de mieux gérer et vivre en santé même avec le Diabète.

Voici comment vous pouvez agir :

1. Je mesure ma glycémie et je m'informe de mes résultats de prise de sang.

Prendre régulièrement sa glycémie permet de voir tes résultats et agir plus rapidement afin de la garder dans les limites de la normale.

2. J'équilibre mon alimentation

Lorsque je respecte mon alimentation, je peux mieux contrôler mon taux de glycémie dans mon sang, je choisis des aliments de qualité, je respecte la quantité que la nutritionniste me recommande et je varie mon alimentation, tout en me référant sur le guide alimentaire Atikamekw.

3. Je suis Actif

Prendre 30 minutes de son temps par jour en allant faire une activité physique, permet aussi de contrôler son taux de sucre.

4. Je prends mes médicaments tels que prescrits

En suivant les directives de mon médecin sur la médication, cela permettra également de bien gérer ma glycémie.

5. Je me prends en main, car j'ai du pouvoir sur ma santé

Je m'informe auprès des professionnels qui participent au traitement de diabète tel que l'infirmière en diabète, mon médecin traitant, la nutritionniste ou un RSC de ma communauté. Je prends des décisions pour moi tout en respectant mes propres valeurs et mes limites. Je demande de l'aide lorsque je sens le besoin d'en parler.

Nin Régina Chachai, infirmière clinique diabète Opitciwan

Table de concertation régionale sur le diabète Nation Atikamekw, roue de la médecine.

ERIC'S clothing

THE NORTH FACE **adidas** **Nike** **PUMA**

**VÊTEMENTS
CHAUSSURES
MANTEAUX
ET BEAUCOUP PLUS...
À PRIX COMPÉTITIFS**

Articles en vente chez Karline Paul
Pour informations ou pour commander: 819-974-1284

**GROS
BON SENS
À
L'OUVRAGE**



Grande liquidation

**Rabais allant
jusqu'à
10 000\$ sur
des modèles
2010**

PATHFINDER S 2010

À L'ACHAT
Maintenant à partir de
33 548\$

FINANCEMENT
0% jusqu'à
36 mois*

**4000\$
DE RABAIS
INCLUS**

*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



Pathfinder LE 2010 Route

FRONTIER King Cab XE 2010

À L'ACHAT
Maintenant à partir de
19 998\$

FINANCEMENT
0% jusqu'à
36 mois*

**4100\$
DE RABAIS
INCLUS**

*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



Frontier cabine double LE 4x4 2010 Route

TITAN King Cab XE 2010

À L'ACHAT
Maintenant à partir de
26 448\$

FINANCEMENT
0% jusqu'à
36 mois*

**7000\$
DE RABAIS
INCLUS**

*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



Titan cabine double LE 2010 Route

X-TERRA S 2010

À L'ACHAT
Maintenant à partir de
29 698\$

FINANCEMENT
0% jusqu'à
36 mois*

**4000\$
DE RABAIS
INCLUS**

*OFFRE À SÉLECTER DE LA LIQUIDATION
DES CRÉDITS ET DES CRÉDITS COMPOSÉS



X-Terra SE 2010 Route

**Téléphonez-nous
sans frais au**

1-800-265-8770

ST-FÉLICIEN NISSAN INC.

791, boul. Sacré-Coeur, Saint-Félicien
Tél.: 418-679-3770

PROGRAMME POUR
**DIPLÔMÉS
NISSAN**
600\$ DE RABAIS



Jean-Guy Fortin
président



Michel Tremblay
directeur commercial



Martin Pagé
conseiller

VISITEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE NISSAN DÈS AUJOURD'HUI. OUVERT JUSQU'À 21H LES SOIRS DE SEMAINE** nissan.ca



DÉCOUVRIR le gros bon sens

*FPOS de 19 998 \$ pour les modèles neufs du Frontier XE 4x2 Cabine double 2010 à transmission automatique (4CRG50 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 4 100 \$/ de 41 098 \$ pour le Frontier LE 4x4 Cabine double 2010 tel qu'illustré à transmission automatique (4CUG70 AA00) de 26 448 \$ pour les modèles neufs du Titan XE 4x2 Cabine double 2010 à transmission automatique (1CAG70 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 7 000 \$/ de 50 148 \$ pour le Titan LE 4x4 Cabine double 2010 à transmission automatique tel qu'illustré (1CAG70 AA00) de 33 548 \$ pour le Pathfinder S 2010 (1CRG70 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 4 000 \$/ de 47 348 \$ pour le Pathfinder LE 2010 tel qu'illustré (1CRV70 AA00) de 29 698 \$ pour le X-Terra S 2010 (1CUG50 AA00) (incluant un rabais du manufacturier de 4 000 \$/ de 37 498 \$ pour le X-Terra SE 2010 tel qu'illustré (1CUG70 AA00). Frais de transport et de prélivraison 1500\$ 1500\$ 1510\$ 1510\$ 1560\$ 1560\$ 1560\$ 1560\$. Taxes, immatriculation et assurance en sus. *Offre de financement à l'achat jusqu'à 36 mois disponible pour les modèles neufs du Frontier, Titan, Pathfinder et X-Terra 2010. Exemple de financement pour un Frontier XE 4x2 Cabine double 2010 à transmission automatique (4CRG50 AA00) basé sur un prix de vente de 19 998 \$ à un taux de crédit de 0% sur 36 mois représente une mensualité de 440,83 \$ avec 4129 \$ de comptant initial ou un véhicule de reprise d'une valeur équivalente. Frais de crédit de 0 \$ pour une obligation totale de 19 070,00 \$ + 1. *Offres disponibles uniquement chez les concessionnaires participants. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Les modèles illustrés sont à titre indicatif seulement. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Voyez votre concessionnaire pour tous les détails. Taxes, immatriculation et assurance en sus. Certains frais sont payables à la livraison. Frais d'inscription du contrat de 49 \$ (incluant les frais d'inscription au RDHM) pour les offres de location/financement et les droits sur les prix neufs inclus. Les offres de location/financement sont disponibles uniquement auprès de Nissan Canada Finance pour un temps limité, sont sujettes à l'approbation de crédit, sont exclusives, ne peuvent être jumelées à aucune autre offre et peuvent faire l'objet de changements sans préavis. Les prix peuvent faire l'objet de changements sans préavis et ne peuvent pas être jumelés à aucune autre offre. • Estimation de la consommation de carburant, le kilométrage réel peut varier selon les conditions de conduite. À utiliser à titre comparatif seulement. • Chez les concessionnaires participants. Les noms, logos, slogans, noms de produits et noms des caractéristiques de Nissan sont des marques de commerce utilisées sous licence ou appartenant à Nissan Motor Co., Ltd. ou à ses filiales nord-américaines.

Programme de valorisation aux activités traditionnelles

Afin de favoriser l'utilisation et l'occupation du territoire en apportant un support à la pratique des activités traditionnelles des membres de la communauté, le Conseil des Atikamekw Opitciwan, secteur territoire dispose de ce programme afin d'offrir à ses membres la possibilité d'obtenir une aide financière pour l'achat de matériaux.

Construction de camps 16 x 20

Ce programme est pour les membres qui ont un revenu faible (chômage, assistance social, pension de vieillesse) 5 camps pourront être octroyé cette année. Les personne devront participer pour un montant de 500\$

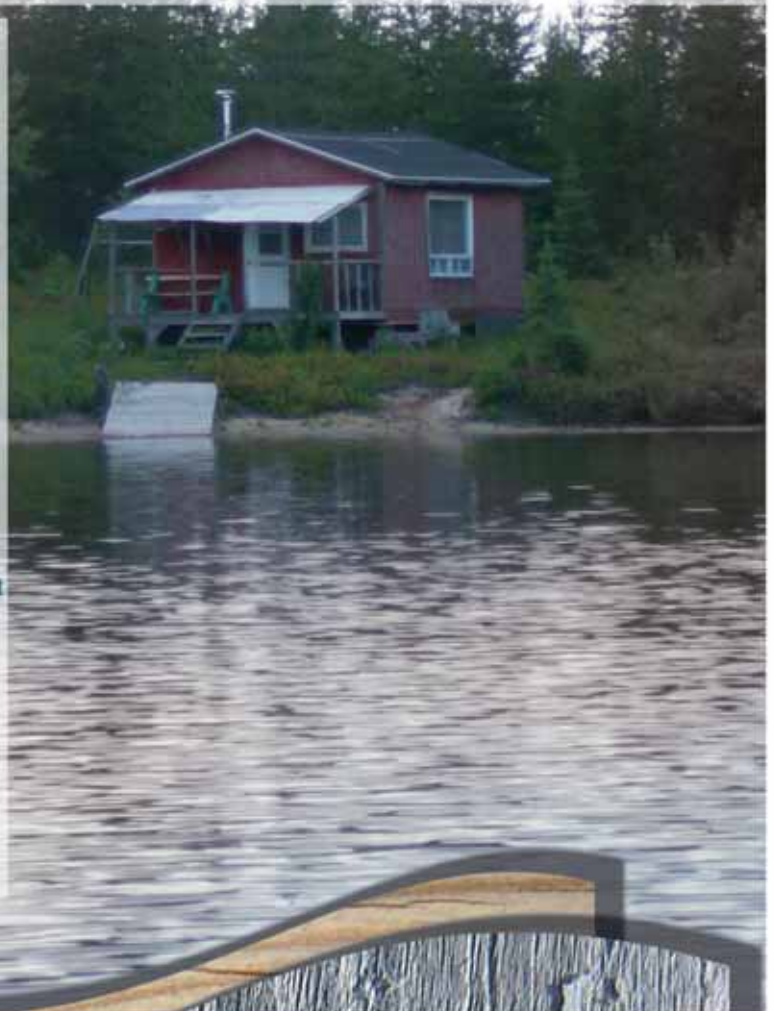
Rénovation de camp

Ce programme est pour les personnes qui ont déjà entamé des démarches ou dépenses pour améliorer leur camp. L'aide ne pourra excéder 500.00\$. La limite est de 6 personnes qui pourront bénéficier de ce programme.

Carburant semaine culturelle (automne)

Le carburant est seulement pour la semaine culturelle en automne: 90 litres par véhicule par famille.

Après la semaine culturelle, les membres qui pratiquent les activités traditionnelles (trappe, chasse aux petits gibiers, orignal) devront payer à la pompe 50% et le reste est facturé au CAO territoire.



**CONSEIL DES ATIKAMEKW
D'OPITCIWAN**
SECTEUR TERRITOIRE

Pour plus ample information
veuillez contacter :

M. Benoît Awashish



RAPPEL

Des règles et mesures de la politique pour la sécurité du revenu d'Opitciwan

- Lorsque vous voulez rencontrer un employé, appelez la secrétaire-réceptionniste pour avoir un rendez vous;
- lors de la distribution des chèques des premiers de chaque mois, il n'y a pas de traitement de dossier et aucune nouvelle demande ne seront effectuer;
- Au cour du mois, il n'y aura aucun chèque qui sera livré avant la date d'émission;
- Également, aucune avance de l'aide financière de dernier recours du mois suivant ne sera accordée sauf, pour des cas exceptionnel;
- Les distributions des chèques suite aux nouvelles demandes ou des chèques spéciaux sont livrés les mardis et les jeudis seulement;
- La livraison des prestations spéciales pour enfants fréquentant un établissement d'enseignement est prolongée jusqu'à la fin du mois de septembre 2010. Après cette date, les dossiers seront fermés pour ces prestations en question. Aussi, l'année prochaine, à cette même période, nous exigeront les même documents et une mesure sera prise concernant le taux d'absentéisme de chaque enfant sur son année scolaire précédente qui déterminera son admissibilité à ces prestations;
- Si vous êtes appelez pour une réévaluation annuelle, veuillez vous y présenter officiellement parce qu'il pourrait y avoir une annulation de votre aide financière de dernier recours du mois suivant;
- Il y a 3 mois d'attente concernant les documents qu'on vous demande de nous fournir pour votre dossier. Après ce délais, y a aussi risque d'annulation de votre aide financière de dernier recours du mois suivant;
- Pour tout changement de situation de votre cas, veuillez avoir l'obligeance de nous aviser pour ainsi, éviter tout désagrément qui pourrait vous nuire suite à l'application de nos mesures de la politique cadre;
- Les revenus, gains et avantages sont soustraits à votre aide financière de dernier recours. Autrement dit, ils sont comptabilisables. Il peut s'agir des loteries (gratteux), lots des bingos à un certain montant fixe, ect.;
- Autre mesure concernant les bénéficiaires qui nous arrivent et qui nous disent qu'ils sont « séparés », ils devront attendre 3 mois pour que leur aide financière de dernier recours soit ajusté suite à des consultations des 2 parties;
- Le personnel de la SR tient à maintenir ces règles de la politique cadre convenablement, respectueusement, fermement.

D'autres rappels du même genre figureront dans la prochaine parution de ce journal et l'équipe vous remercie de votre compréhension envers nos règles de la politique cadre de la sécurité du revenu de notre communauté d'Opitciwan.

Communiqué Frais funéraires

Un communiqué concernant l'augmentation des frais funéraire m'a été envoyé par Yves Leclerc, directeur général de la Maison Marc Leclerc Ltée. de St-Félicien, Roberval où nous sommes desservis lorsqu'arrive un de nos membres décède.

Il y a eu une augmentation sur les frais funéraire de 300.00\$ depuis le 1er juin 2010. Donc, le montant total est de 4 300.00\$ et qui inclut les frais de services, un cercueil d'acier, les nécrologies, 75 signets et la messe des funérailles.

Au moment du décès, un responsable communique avec la maison funéraire pour faire part du décès. C'est en ce moment que la famille est cédulée pour une rencontre à leur bureau de Roberval et qu'elle est avisée, qu'elle devra apporter lors de la possession le montant au complet avant de planifier l'exposition du corps au salon funéraire ainsi que pour le départ pour Opitciwan.

Le directeur précise que pour ce qui est des sommes de la prestation d'aide sociale, de l'assurance automobile et de la C.S.S.T., le CAO devra prendre arrangement avec les familles et non, avec la maison funéraire. Cette procédure est dû au fait que le délai de paiement des ces organismes est trop long pour eux.

Alors, je crois qu'à l'avenir, il est temps pour chaque famille de s'organiser au préalable pour ce genre d'événement qui nous arrive parfois à l'improviste et qu'on soit prise au dépourvu en ce qui attrait au somme demandées par le service de la Maison Leclerc Ltée.

Pour votre information, ce communiqué est affiché aux endroits publics ainsi qu'il y a des copies de d'autres informations supplémentaires concernant ces frais funéraire sont disponibles dans le secteur de la sécurité du revenu du CAO.

Hélène Weizineau, directrice de la sécurité du revenu et de l'emploi d'Opitciwan.



Chaînes de télévision pour enfants

Chaînes de télé pour bébés : quels risques ?

éveiller les bébés «

Les bébés ont leurs propres chaînes de télévision. Si les fondateurs parlent d'un outil ludo-éducatif, le CSA, gouvernement et la Direction générale de la santé mettent en garde contre les éventuels effets négatifs de ces chaînes sur les bambins. Devez-vous laisser votre enfant devant la télé ?



Le premier à avoir réagi aux chaînes de télé pour bébé est le psychanalyste Serge Tisseron. Affirmant que ces programmes entravent le développement des bébés et ne participent aucunement à leur éveil (contrairement à ce qu'avancent les fondateurs de ces chaînes), il a lancé une pétition à leur rencontre. Avec ses confrères pédopsychiatres, Pierre Delion et Bernard Golse, il s'insurge et dénonce une «fabrique de bébés téléphages».

Comme l'explique la psychologue et spécialiste en sciences cognitives Béatrice Millêtre, un bébé est un être en apprentissage et c'est ce qu'il apprend, par le biais d'interactions, qui contribue à son éveil. Or, «la télévision ne donne rien à connaître de ce qui existe dans le monde»-puisqu'elle n'est pas la réalité- et ne donne donc pas à l'enfant des éléments qui puissent lui permettre «de faire lien avec autre chose». Ainsi, la psychologue affirme que la

télévision «ne peut pas éveiller les bébés» et que les émissions qui leur sont destinées «ne servent à rien». Jacques Henno, journaliste spécialiste de l'image et des nouvelles technologies va également dans ce sens puisqu'il explique que «jusqu'à 18 mois, un bébé ne peut pas fixer son attention plus de 6 minutes. Ce n'est qu'après, lorsqu'il a de nouvelles capacités intellectuelles, qu'il peut la fixer, entre 10 et 30 min. Ces émissions ne servent à rien, du moins jusqu'à l'âge de 18 mois».

Les effets négatifs des chaînes pour bébé

Selon Jacques Henno, simplement inutiles, ces chaînes n'auraient donc pas d'effet négatif direct sur les bébés mais, sans conteste, un effet négatif indirect. Pourquoi ? Parce que la télévision peut rapidement devenir «un alibi pour des parents fatigués, agacés et qui veulent rester tranquilles». Béatrice Millêtre va même jusqu'à dire que la télévision

devient, avec ces chaînes, un substitut de nounou. Et lorsqu'elle devient une solution de facilité, où la passivité est reine et où l'interactivité n'existe pas, l'apprentissage s'opère moins facilement. Car n'ayant pas «la possibilité de se décrocher de l'écran ni de l'éteindre, le temps que le bébé passe à le regarder est du temps qu'il ne passe pas à apprendre des choses».

Ne jamais les laisser seuls devant la télévision

En dehors de la problématique des chaînes pour bébé, il ne faut pas laisser un bébé devant la télévision allumée. «On ne sait jamais ce qui peut faire peur à un enfant» explique Jacques Henno. Ce qui est évident pour nous ne l'est pas forcément pour lui, il est donc indispensable d'être présent pour l'accompagner, le rassurer et pour lui expliquer que ce qu'il voit n'est pas la réalité.

Et n'oubliez que pour les adultes aussi, passer des heures devant la télé n'est pas recommandé

« **La télévision ne peut pas**

La dépression

Beaucoup plus qu'une petite déprime

Près d'un Canadien sur dix souffrira d'une dépression majeure dans sa vie.

Gisèle n'est pas dans son assiette. Au téléphone, elle vous raconte qu'elle n'a plus envie de rien et qu'elle ressent un grand vide. Sa voix paraît triste lorsqu'elle ajoute que ça ne va pas bien au boulot. Elle a de la difficulté à se concentrer, se sent fatiguée et est irritable.

L'état de Gisèle vous préoccupe et vous en parlez à son mari qui est aussi inquiet. Depuis plus

de deux semaines, son épouse n'est plus la même : elle pleure beaucoup, a perdu l'appétit et se réveille tôt le matin sans pouvoir se rendormir. Il vous confie aussi que Gisèle n'a plus envie de faire l'amour.

Gisèle souffre de dépression, une maladie au même titre que le diabète ou l'angine. Plusieurs facteurs peuvent être en cause. Une fragilité génétique ou un événement stressant, comme un divorce ou un décès, en sont des exemples. Lors d'une dépression, il y a un déséquilibre

chimique au niveau du cerveau qui perturbe la communication entre les cellules nerveuses.

Lorsque l'on croit qu'une personne fait une dépression, il est important d'être compréhensif, lui offrir son support et essayer de l'amener à consulter son médecin, parce qu'une personne déprimée n'a souvent pas l'énergie pour demander de l'aide d'elle-même. Deux types de traitements sont nécessaires. Des antidépresseurs rétabliront l'équilibre chimique du cerveau alors qu'une psychothérapie

modifiera les idées et émotions négatives développées. Si jamais elle vous donne des indices qu'elle envisage de se suicider, particulièrement si elle a un plan précis, accompagnez-la à l'urgence sur-le-champ.

Il n'y a pas de honte à faire une dépression, cherchez de l'aide !

*Caroline Grégoire, étudiante en médecine
Alexandre Chouinard, md*

**Les « Granules médicales » ne remplacent pas l'avis de votre médecin. En cas de doute, consultez*

www.lesgranulesmedicales.ca

Bienvenue aux nouveaux membres d'Opitciwan



Hersee-Anne Stacy-Lee Chachai-Clary

Me voilà
Je suis née le 15 août 2010
Je pèse 6 lbs 3
Je suis la petite fille de Marie-Anne Chachai



Kenrick-Nikosis
Boivin



Me voilà
Je suis née le 25 août 2010
Je pèse 7 lbs 14
Je suis le petit garçon de Debbie et Henrick



Malik-Yson
Pétiquay-
Chachai



Je suis née le 11 août 2010
Je pèse 7 lbs 15
Je suis le petit garçon de Maria et Julio



Etienne-Sidney
Ntehi-Nick
Awashish



Me voilà
Je suis née le 14 août 2010
Je pèse 8 lbs 9
Je suis le petit garçon de Edwina et Jérôme

Un dernier au revoir...



Moi, Véronique, mes enfants: Evans-Danny, Dave, Donna, Betty, Betty-Anne et Nick, ainsi que mes petits-enfants, désirons remercier toute la communauté qui nous a apporté leur support, soit par des dons, des fleurs, des mots de sympathie, de leur présence et surtout de leur accueil lors du décès de mon mari Gérard Awashish. Un merci spécialement pour ceux qui ont préparé le buffet à notre arrivé à notre chalet situé au km 105.

Un gros merci à mes beaux-parents Antoine et Joséphine ainsi qu'à mes parents Simon et Élizabeth, à mes sœurs, mes beaux-frères : Soter, Boniface, David, Clément, Stéphane et Jean, mes belles-sœurs : Maria, Rolande-Hélène, Nathalie et Rosaline. Merci également à tous les amis de mon défunt mari : Serge et Monique, Régis et Claudia, Marcel-Pierre et Danielle, Jos-Marcel et Emma ainsi qu'à tous les cousins et cousines de la famille Awashish.

Un remerciement spécial à mon beau-frère Jérémie et sa femme Annie et à André Hayes pour son aide lors de cet événement.

Ainsi qu'à toute l'équipe de l'habitation et de l'éducation oeuvrant dans le domaine de la construction et de la rénovation

Véronique Awashish



Décernée meilleure athlète féminine aux jeux interbandes de Mistassini 2010

Kwei, kwei

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous présente aujourd'hui la sportive Janelly Jean-Pierre en tant que l'excellente athlète de l'année 2010.

Lors de la cérémonie de fermeture, Janelly a été honorée comme la meilleure athlète féminine aux jeux autochtones de Mistassini (juillet 2010). En effet, le Comité d'organisation lui a remis un trophée avec un symbole de flamme olympique comme distinction exceptionnelle de l'excellente sportive parmi d'autres athlètes féminines des communautés algonquin, cri, huron, montagnais etc. Lors de la compétition individuelle, Janelly JP a remporté trois médailles d'or et deux médailles d'argent dont une en compétition d'équipe de volley-ball. Elle a surtout excellé à la course à pied de 200 mètres (32 secondes), de 100 mètres (12.36 secondes) en première place et en saut de longueur (3.80m).



Quant à la course à pied de 1000 mètres, elle a été vainqueur pour la médaille d'argent car elle a malencontreusement essuyé une chute au premier 25 mètres sur la piste de course et qu'elle s'est relevée avec courage et détermination. Malgré cela, elle a terminé sa course en deuxième place à 4 secondes de la première place, elle aurait été notre championne s'il n'y avait pas les secondes écoulées de sa chute.

J'étais présente à Mistassini pour la coacher à toutes ses compétitions de course et je peux vous dire que j'ai été très impressionnée à chaque fois de la voir courir avec tant d'endurance, elle est allée d'une ténacité constante qu'elle démontrait une assurance en elle. Par ses résultats de course, elle a surpassée les autres athlètes féminines de catégorie supérieure avec une différence de seconde. Non seulement elle est la médaillée d'or dans sa catégorie d'âge cadet mais elle devance le record de 100

mètres de la première place de catégorie juvénile (15-18 ans) à Lyne – Sue Kistasbich de Pikogan avec 13.43 secondes et à celle de la deuxième place, Penelope Guay de Masteuiatsh avec 13.47 secondes. – (Réf. résultats des compétitions de Mistassini juillet 2010 : www.jaib2010.com).

Sur ce, je tenais vraiment à souligner de cet événement sportif et je suis satisfaite de voir ses performances



après tant d'effort accomplie ensemble, mon implication est récompensée comme personne bénévole puisque Janelly a commencé à courir cet hiver lors de ces entraînements de ballon-balai Midget.

Félicitation! Mon amie!

Noella Chachai, responsable équipe Midget Ballon sur glace 2010-2011.





Assemblée Générale
Statuts administratifs sur les spiritueux.
Mercredi, le 22 septembre 2010
Salle Mamo à 18 heures 30

Le Conseil des Atikamekw d'Opitciwan s'apprête à modifier les règlements sur le statut administratif sur les spiritueux en vue d'explorer la légalisation de l'alcool. Cependant, un exercice de consultation auprès de la population est nécessaire dans l'objectif d'orienter les membres élus pour la prise de décision.

Thème : Doit-on permettre la vente légale d'alcool dans la communauté ?

Objectif de l'assemblée : Le Conseil des Atikamekw d'Opitciwan, le comité de règlement administratif ainsi que le comité de sécurité publique d'Opitciwan désirent travailler en étroite collaboration avec les membres de la communauté sur la question de la consommation d'alcool. Également, cette assemblée permettra au Conseil des Atikamekw d'informer la population sur les règlements en vigueur et de définir des orientations en matière de réglementation sur la consommation d'alcool tout en tenant compte les préoccupations de ses citoyens.

18 h 30

- Accueil et ouverture de l'assemblée – Martine Awashish, Conseillère Sécurité publique et Justice sociale
- Prière par un aîné

19 h 00

- Législations sur la possession, vente, et fabrication sur l'alcool vs pouvoir du Conseil des Atikamekw, de la Loi sur les Indiens et de la Loi provinciale. – Conseiller Juridique
- Statut administratif sur les spiritueux -19 mars 1990
- Directive administrative –Quantité de Possession – 13 décembre 1999
- Résolution avril 2010 : Directive administrative -13 décembre 1999

19 h 30

- Discussion en groupe

20 h 30

- Pause santé

20 h 45

- Discussion en groupe

21 h 30

- Plénières et recommandations – Par les Animateurs

22 h 00

- Fin de la rencontre
- Tirage des Prix de présences

Bienvenue à tous !



Semaine de la nutrition du 27 au 30 septembre 2010

**Lundi (am)
consultation SMI**

**Mercredi (am et pm)
consultation diabète**

**Prenez rendez-vous
avec votre infirmière**

Mardi 28 septembre

9h00 à 12h00

***Cuisine communautaire
santé pour diabétique***

Venez cuisiner en groupe

Lieu : Centre de santé

Pour inscription : Régina

974-8822 poste 3257

Jeudi

30 septembre

9h00 à 11h30

***Découvrez les bons
choix d'aliments à
l'épicerie***

**Thème de la semaine:
le pain**

 **Conseils alimentaires
 **Dégustation sur place****

Lieu : Northern

**Jeudi 30 septembre
en après-midi**

Activité SMI

Normand Darangon - Psychologue

Monsieur Normand D'Araron sera à Opitciwan dans la semaine du 27 septembre 2010.

Pour ceux et celles qui veulent avoir un rendez-vous,

veuillez contacter Sonia Chachai,
au service de santé au 819-974-8822

Visite de Dolly Demitro

Lundi le 6 septembre:

De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00: Consultation individuelle – Centre de Santé
19 h 00 à 21 h 00 Consultation individuelle - Centre de Santé

Mardi, le 7 septembre 2010

9 h00 à midi et 13 h00 à 17 h 00 – Consultation individuelle - Centre de santé
19 à 21 heures - Consultation individuelle

Mercredi, le 8 septembre 2010

9h00 à 12h00 - Consultations individuelles - Centre de santé

Bienvenue !

Pour une consultation, appelez Martine Awashish, Kevin Chachai : 819-974-8822 au Centre de santé.

TCIKITANAW

TCIKITANAW est un mot atikamekw signifiant « la plus haute montagne » mais c'est avant tout un film qui pose un regard positif depuis le sommet. Le regard de jeunes adultes qui nous parlent avec sérénité de leur adolescence.

Équipe de direction

Anne Ardouin, recherche et réalisation
Projetto

Martine Awashish et Paul-Yves Weizineau,
agents de prévention de la toxicomanie
Yvette Chachai, directrice
Services de santé d'Opitciwan

Avec

Eruoma Awashish
Katia Awashish
Wayne Denis-Damée
Annick Jean-Pierre
Yan Abel Sakihaw
Raoul Weizineau



CONSEIL DES CHEFS
D'OPITCIWAN

PROJETTO