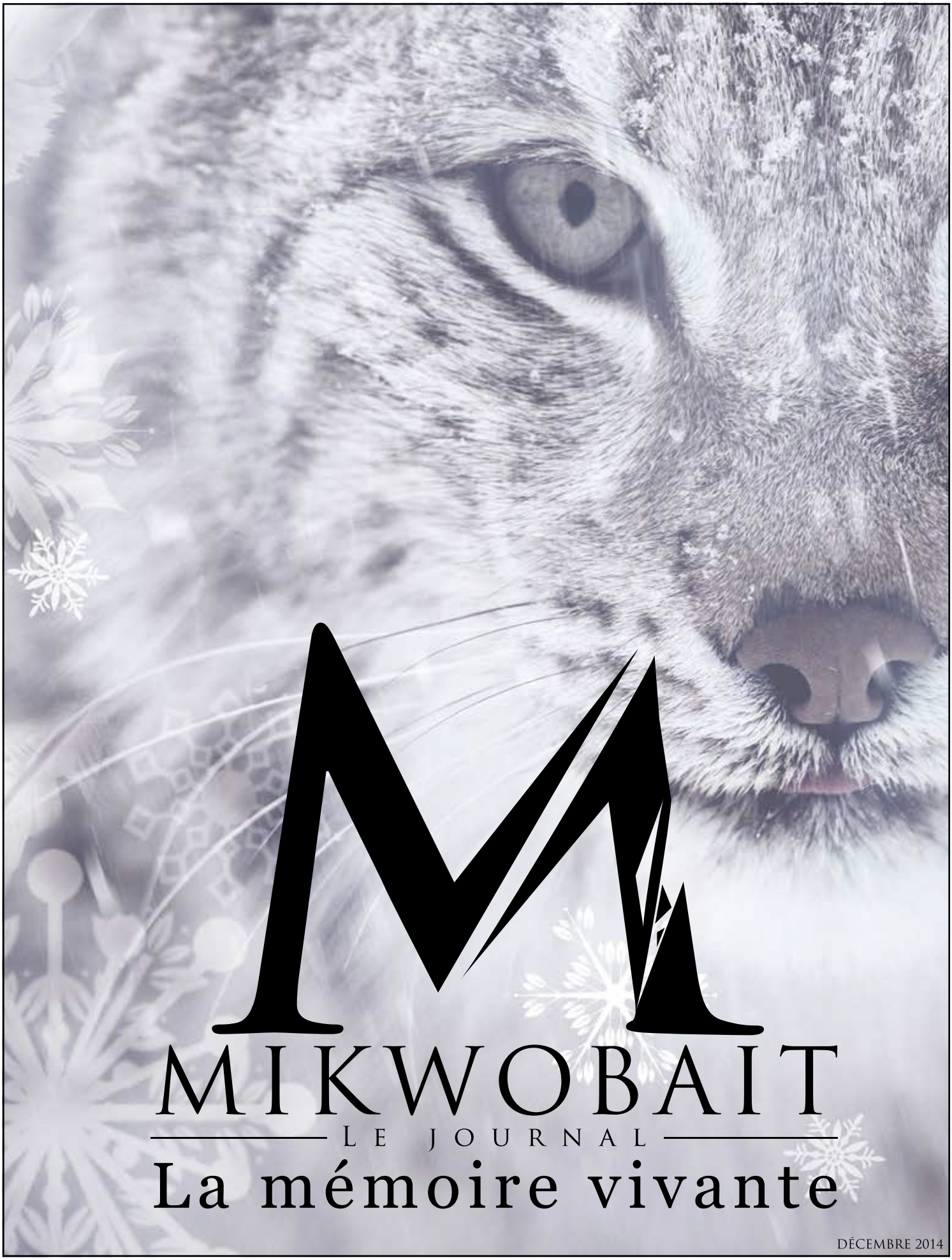

MIKWOBAIT

LE JOURNAL

La mémoire vivante

DÉCEMBRE 2014

« 2015, année charnière
pour les Abénakis? »



DÉCEMBRE 2014

03 Mot du chef

04 Mot du directeur général

05 Finance et comptabilité

06 Programmes et services

07 Bibliothèque Maskwa

08 Centre de Santé

09 Résidence au soleil levant

10 ENvironnement

11 formule fitness

12 Grand Conseil de la Nation Waban-Aki

13 Consultations territoriales

14 Services sociaux

Nous joindre
10120, rue Kolipaïo,
Wôlinak (QC.) G0X 1B0
T.(819)294.6696 / F.(819)294.6697

CONSEIL DES ABÉNAKIS DE WÔLINAK



DENIS LANDRY
Chef, Conseil des Abénakis de Wôlinak

Bonjour à tous et à toutes,

L'incription au registre des indiens:

2015, année charnière pour les abénakis?

Le 5 mars 2009, des Abénakis ont déposé contre Sa Majesté La Reine une action fondée sur l'article 15 de la Charte canadienne des droits et libertés, où ils allèguent l'aspect discriminatoire des règles d'inscription au Registre des Indiens. En guise de rappel, le gouvernement fédéral a adopté en 1985 la Loi C-31 et en 2010 la Loi C-3 qui visaient à éliminer de la Loi sur les Indiens les règles discriminatoires d'inscription au Registre des Indiens. Toutefois, les différences de traitement persistent toujours et demeurent discriminatoires. Ces règles sont néfastes sur le plan collectif, puisqu'elles contribuent à la diminution du nombre d'Abénakis inscrits au Registre des Indiens. Une étude démographique récente, menée par un expert engagé par la Nation, a démontré à cet effet, que sur le fondement de ces règles, le nombre d'Abénakis statués aura diminué de moitié avant 50 ans. C'est pour ces raisons que les Conseil des Abénakis d'Odanak et de Wôlinak ont décidé de soutenir cette contestation judiciaire laquelle, nous le souhaitons, favorisera l'égalité de tous les Abénakises et Abénakis relativement à l'accès au statut indien, et favorisera aussi l'unité et la cohésion au sein des communautés abénakises. La cause sera entendue en janvier prochain à Montréal et nous attendons avec impatience le dénouement de celle-ci.

Dans un autre ordre d'idées, je profite de l'occasion pour souligner l'appui du Conseil des Abénakis de Wôlinak à la candidature de Ghislain Picard au poste de Chef national aux élections de l'Assemblée des Premières Nations qui auront lieu en décembre 2014. Comme l'a dit un grand homme, Nelson Mandela, « l'honnêteté, la sincérité, la simplicité, l'humilité, la générosité, l'absence de vanité et la capacité à servir les autres » sont des qualités d'un vrai leader, ce qui définit bien la relation du Grand Chef Ghislain Picard avec les Premières Nations.

Veuillez noter que le Conseil des Abénakis de Wôlinak tiendra une assemblée générale annuelle (AGA) en janvier 2015 et présentera, lors de cette rencontre, les états financiers 2013-2014 pour le Conseil et ses entreprises ainsi que le projet de loi sur les droits ou intérêts matrimoniaux. Plus de détails suivront dans les prochaines semaines.

En terminant, je tiens à vous souhaiter un très bel hiver. Profitez du moment présent, de vos familles et amis. Wli nib8ïamih8mek ta wli ngwejigaden! (Joyeux Noël et bonne année!)

Paix sur terre aux femmes et aux hommes de bonne volonté,

Denis Landry, Chef
Conseil des Abénakis de Wôlinak

DAVE BERNARD

Directeur général, Conseil des Abénakis de Wôlinak



Sous l'autorité du Conseil des Abénakis de Wôlinak, le titulaire du poste dirige les opérations de la communauté en lien avec les orientations prises par les membres du Conseil afin d'améliorer la qualité de vie des membres de la communauté, de rehausser les infrastructures communautaires et de stimuler l'économie locale tout en diversifiant les perspectives d'emplois pour les membres. De plus, il assure la supervision hiérarchique de tous les employés du Conseil des Abénakis de Wôlinak et supporte le travail des directeurs dans leurs fonctions.

Droits et intérêts matrimoniaux dans les réserves

Depuis l'instauration de la Loi sur les Indiens en 1876, la gestion des biens matrimoniaux sur réserve a toujours fait l'objet d'un grand vide juridique, situation inacceptable autant pour les autochtones que pour les conjoints allochtones. Conscient que la situation perdure depuis trop longtemps, le gouvernement fédéral a entamé des discussions avec les Premières Nations afin d'implanter une structure légale permettant de remédier à la situation au niveau national. Ainsi, le 19 juin 2013, la Loi sur les foyers familiaux situés dans les réserves et les droits ou intérêts matrimoniaux a obtenu la sanction royale suite à l'adoption par le Conseil des ministres. Voici la prémisse initiale du texte de la loi :

« Attendu:

Qu'il est nécessaire de traiter de certaines questions qui se posent en matière de droit de la famille dans les réserves des premières nations, en raison du fait que les lois provinciales et territoriales régissant ces questions ne s'appliquent pas dans celles-ci et que la Loi sur les Indiens n'en traite pas;

Qu'il est nécessaire de prendre des mesures pour accorder aux époux ou conjoints de fait, pendant la relation conjugale ou en cas d'échec de celle-ci ou de décès de l'un d'eux, des droits et des recours en ce qui touche:

l'utilisation, l'occupation et la possession des foyers familiaux situés dans les réserves, notamment l'occupation exclusive en cas de violence familiale,

le partage de la valeur des droits ou intérêts qu'ils détiennent sur les constructions et terres situées dans les réserves;

Qu'il est important que, lorsque les époux ou conjoints de fait exercent ces droits et recours, l'autorité compétente saisie:

tienne compte de l'intérêt des enfants, notamment l'intérêt qu'ont les enfants membres des premières nations à maintenir des liens avec celles-ci,

soit renseignée par les premières nations sur le contexte culturel, social et juridique en l'espèce;

que le gouvernement du Canada a reconnu que le droit inhérent à l'autonomie gouvernementale constitue un droit ancestral et qu'il est d'avis que la meilleure façon de mettre en œuvre ce droit est de procéder par négociation;

que la présente loi n'a pas pour but de définir la nature et l'étendue de tout droit à l'autonomie gouvernementale ou d'anticiper l'issue des négociations portant sur celle-ci;

que le Parlement du Canada souhaite promouvoir l'exercice, compatible avec la Loi constitutionnelle de 1982, du pouvoir des premières nations de prendre des textes législatifs en ce qui a trait aux foyers familiaux situés dans les réserves et aux droits ou intérêts matrimoniaux portant sur les constructions et terres situées dans ces réserves ».

Cette loi, prendra effet à partir du 16 décembre 2014; toute communauté peut cependant se prévaloir de son droit à l'autonomie et instaurer sa propre loi sur les droits et intérêts matrimoniaux à tout moment. Celle-ci devra préalablement être présentée à la population lors d'une assemblée générale et pourra faire l'objet d'une deuxième voire même troisième lecture. Vous serez donc appelés, au cours des prochaines semaines à participer à une assemblée générale portant sur ce lequel et pour lequel vous devrez vous prononcer. Il s'agit d'un exercice important pour tous les membres de la communauté où les décisions prises auront un impact majeur sur les générations futures.

Permettez-moi ces derniers mots pour vous souhaiter un merveilleux temps des fêtes et une année 2015 teintée de santé et de bonheur!

Dave Bernard, directeur général
Conseil des Abénakis de Wôlinak



JULIE CASAUBON

Directrice finance et comptabilité, Conseil des Abénakis de Wôlinak

Sous l'autorité du directeur général et du Conseil des Abénakis de Wôlinak, la titulaire du poste dirige au quotidien le département de la comptabilité et assure la supervision des employés de ce département. À titre de directrice finance et comptabilité, elle planifie et contrôle les budgets, les dépenses, les subventions et les emprunts du Conseil des Abénakis de Wôlinak et ses secteurs ainsi que pour les différentes entreprises dont elle a la responsabilité. De plus, elle produit tous les mois pour la direction et ses partenaires, les rapports financiers et comptables, ainsi que les états financiers. Annuellement, elle produit un dossier de vérification externe et les documents de fin d'année obligatoires.

L'exercice financier de l'année 2013-2014 a été crucial au niveau des mesures correctives à prendre pour améliorer la santé financière du Conseil et de ses entreprises. L'administration du Conseil a apporté certaines modifications et a établi des objectifs à atteindre sous la forme d'un plan d'action de gestion afin d'améliorer le tout. Certains aspects ont été retenus, d'autres non pour diverses raisons et ont fait en sorte, après l'analyse des états financiers audités, de contenir à un niveau encore acceptable les ratios de fonds de roulement, de viabilité et de liquidité. Ce qui signifie que le Conseil et ses entreprises sont toujours en mesure d'acquitter leurs engagements ainsi que leurs dettes tout en donnant les services adéquats aux membres, mais que la santé financière de ceux-ci, consolidée est toujours précaire. Pour les explications détaillées des résultats financiers audités, elles vous seront présentées sous peu, en assemblée générale par nos nouveaux auditeurs externes de Deloitte. Par le fait même, nous vous soulignons que le Conseil a opté, après appel d'offres en bonne et due forme, pour les services de Deloitte puisque ces derniers ont démontré un rapport qualité/prix approprié aux besoins du Conseil. Nous bénéficions donc de leur renom, d'une grande expertise dans le domaine autochtone et de leurs services conseils connexes de haut niveau.

Après huit mois d'activités au sein du Conseil et de ses entreprises, la situation financière est toujours observée et examinée par les différents partenaires financiers afin d'évaluer les risques de chaque mesures apportées. L'administration a pour mandat de faire respecter les budgets et réaliser les objectifs établis. Il est donc conséquent de maximiser les revenus des entreprises tout en rationnalisant les dépenses et en maintenant les services. Ceci dans une vision de continuation et de prospérité des entreprises de Wôlinak qui en font une communauté vivante et économiquement affranchie. Du moins, c'est l'objectif principal visé par l'administration et le Conseil pour ses entreprises. Selon les prévisions réalisées, les résultats de 2014-2015 devraient s'améliorer et ainsi faire en sorte de rétablir les indicateurs financiers à un niveau souhaité. Les subventions reçues sont donc engagées dans chaque secteur où des services ou biens sont acquis ou donnés. Le mot d'ordre est de normaliser de façon équitable et conforme la nature des dépenses. Ainsi, la petite hémorragie que procure un certain redressement financier sera arrêtée.

L'équipe de la comptabilité vous souhaite un temps des fêtes de réjouissance, de santé et d'agrément entouré d'amour de paix.

Julie Casaubon, directrice finance et comptabilité
Conseil des Abénakis de Wôlinak

CINDY BERNARD

Coordonnatrice des programmes et services, Conseil des Abénakis de Wôlinak



Sous l'autorité du directeur général, la titulaire du poste effectue la coordination des programmes et des services de la communauté tels que l'inscription, l'aide sociale, l'éducation, le Comité local des Premières Nations (CLPN) et de la bibliothèque de Wôlinak et en fait rapport à la direction générale. Elle planifie, organise, dirige et contrôle les activités, le développement et l'application des divers programmes selon les politiques et critères établis, pour lesquels elle participe à l'élaboration. De plus, elle effectue, en collaboration avec la directrice finance et comptabilité, les prévisions budgétaires et le contrôle des dépenses et des budgets alloués pour chaque activité de programme. Finalement, elle établit et maintient des relations auprès des organismes externes selon le programme et leur communique l'information appropriée.

Kwaï,

J'aimerais, dans un premier temps, vous présenter la nouvelle responsable à l'accueil de la bibliothèque Maskwa, Madame Sonia Fiset. Cette abénakise dynamique saura vous enchanter avec ses idées et sa volonté de développer le potentiel de votre bibliothèque. N'hésitez pas à venir vous inscrire en tant que membre, puisque plusieurs activités géniales et intéressantes seront au rendez-vous très bientôt. Nous avons reçu plus de 120 nouveaux livres. Venez découvrir nos nombreuses collections qui sauront charmer les petits comme les grands.

Depuis le 24 septembre 2014, nous avons des cours de langue abénakise tous les mercredis à la salle familiale de 19h à 21h. Ce cours est ouvert à tous les membres non-statués et statués de la communauté. N'hésitez pas à vous inscrire si vous êtes intéressés au 819-294-6696.

Je veux profiter de l'occasion pour féliciter tous les étudiants et étudiantes pour leurs efforts tout au long de l'année. Je recommande à tous ceux ayant terminé leurs études et/ou reçu leur diplôme, de bien vouloir m'en aviser afin de souligner votre réussite dans le prochain journal. Si vous pensez vouloir retourner aux études ou approfondir vos connaissances, je vous suggère de venir me voir afin que je puisse vous aider dans votre cheminement.

> « **L'éducation est ce qui reste après qu'on ait oublié ce qu'on a appris à l'école.** »
>
> *Albert Einstein*

Pour ce qui est du dossier du Registre autochtone, pour tout changement d'adresse, veuillez me faire parvenir une lettre signée ainsi qu'une preuve de résidence et je serai en mesure de faire la correction dans mes dossiers. En outre, je suggère à tous de faire votre demande de carte de statut sécurisé indien (CSSI) puisque dans les années à venir, cette carte sera obligatoire. Des formulaires sont disponibles au bureau du Conseil des Abénakis de Wôlinak.

Retour sur la 13 ème édition du tournoi de golf

La 13e édition du tournoi de golf au profit de la Résidence au Soleil Levant fût un succès. Nous avons amassé un total de 2 800,00$. Ce profit servira pour les activités des résidents du Soleil Levant.

Retour sur le Pow Wow 2014

Le Pow Wow, qui a eu lieu les 22, 23 et 24 août 2014, fût une réussite. Nous n'avons eu que des éloges à ce sujet. Le soleil était au rendez-vous toute la fin de semaine. Nous aimerions remercier tous ceux et celles qui étaient présents durant cet événement, c'est-à-dire, les bénévoles, les organisateurs, les troupes autochtones, les artistes, les artisans, les restaurateurs ainsi que les nombreux visiteurs. On se donne rendez-vous l'an prochain, les 21, 22 et 23 août 2015!

Plus bas, vous retrouverez quelques photos pour vous remémorer cette belle fin de semaine.

Joyeux temps des fêtes et prudence sur les routes!

Wli Ngwejigaden (Bonne année)

Cindy Bernard, coordonnatrice des programmes et services
Conseil des Abénakis de Wôlinak







SONIA FISET

Commis de bibliothèque, Bibliothèque Maskwa



Sous l'autorité de la coordonnatrice à la bibliothèque, la titulaire du poste effectue diverses tâches liées au service à la clientèle et à l'entretien des collections.

Heures d'ouverture et coordonnées

Lundi: 17h00 à 21h00

Jeudi: 17h00 à 21h00

Dimanche: 12h00 à 16h00

Téléphone: (819) 294-4385

Courriel: biblio163@reseaubibliocqlm.qc.ca

C'est avec enthousiasme que depuis septembre 2014, je suis entré en poste à la bibliothèque Maskwa de Wôlinak sous l'autorité de Madame Cindy Bernard, coordonnatrice.

Abénakise de Wôlinak, je suis extrêmement fière de m'impliquer auprès des gens de ma communauté.

L'éducation et la culture sont deux sujets très importants pour moi, c`est pourquoi je m'investis totalement afin de faire vivre notre belle bibliothèque remplie de richesses.

Au mois d'octobre 2014, nous avons réalisé notre première activité et ce fut un grand succès! L'atelier des masques animé par Monsieur Robert Lafontaine permettait aux participants d'apprendre à fabriquer des masques originaux fait de carton. Nos 18 participants ont créé et dessiné des personnages imaginaires pour ensuite réaliser des masques fantastiques à partir de ces dessins! L'imagination et la créativité étaient tout à l'honneur lors de cet atelier. Pour Noël, nous avons mis au programme une activité de confection de biscuits des fêtes pour les enfants et plusieurs autres activités stimulantes auront lieu au courant de l'année 2015!

Sonia Fiset, commis de bibliothèque
Bibliothèque Maskwa

CENTRE DE SANTÉ DE WÔLINAK



KARINE ROULEAU
Infirmière



MÉLANIE BONNEVILLE
Adjointe administrative



ANNE-MARIE GÉLINAS
Agente transport médical

Le Centre de Santé de Wôlinak est présentement en période transitoire. L'entente de financement de notre plan de santé communautaire arrivera à terme en mars 2015. Une évaluation et analyse du plan de santé quinquennale 2010-2015 effectuée par un groupe de consultants ont été remis au Conseil des Abénakis de Wôlinak ainsi qu'à Santé Canada.

Le tout est dans l'objectif de procurer au Centre de Santé les informations nécessaires sur le fonctionnement ainsi que sur l'efficacité de ses programmes de santé. Ce processus constitue un outil de référence pour l'élaboration et la planification de nos programmes et de nos priorités de santé imminentes. Ce qui implique la réduction des activités en cette période transitoire.

Nous sommes présentement dans l'élaboration du programme « Prévention en violence familiale ».

Nous travaillons à la conception et à la réalisation (CD et pochette) d'une chanson sous le thème de la violence avec le chanteur Sir Pathétik.

Toujours dans l'optique d'atteindre nos objectifs, les projets à venir seront :

Projet Kirano

Kirano est un projet de huit semaines mis en place dans le but de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie par l'alimentation et un mode de vie actif. Les participants seront supervisés sur une base quasi-quotidienne par des motivateurs qualifiés.

Jardin communautaire

Ce projet a pour objectif de cultiver des fruits et légumes de provenance locale tout en sensibilisant la communauté à la protection de l'environnement.

Cuisine collective réinventée

Nous en somme présentement à l'élaboration et à la structuration de ce projet.

Conférence et ateliers de prévention et de sensibilisation de la santé

Ex : Prévention suicide, toxicomanie, homophobie.



La santé de notre communauté est une condition essentielle à sa survie, à sa croissance et à son autonomie. Elle représente une ressource fondamentale qui lui permet de retirer pleinement satisfaction de la vie.

De plus nous offrirons les services de première ligne suivants :

Soins à domicile
Soins de plaie
Surveillance de glycémie
Prise de signes vitaux
Ponctions veineuses
Enseignement auprès des bénéficiaires
Suivi avec le docteur
Visite mensuelle du docteur
Suivi nutritionnel
Suivi psychosocial
Transport médical
Hygiène du milieu (analyse d'eau)

Le Centre de Santé à comme priorité votre santé!
Pour toute question ou information, contactez-nous : 819-294-6699.

RÉSIDENCE AU SOLEIL LEVANT

Nous invitons la population à parler de notre belle résidence à leur entourage. Présentement, 12 unités locatives sont disponibles. La Résidence au Soleil Levant offre à sa clientèle un service professionnel et respectueux dans une ambiance à la fois calme et conviviale, le tout à dix minutes de Trois-Rivières. Au moment de choisir un lieu de résidence pour vous ou pour un proche, pensez à la Résidence au Soleil Levant, vous serez sans aucun doute agréablement surpris par ce que nous avons à vous offrir.

Pour toute question ou information, nous vous invitons à communiquer avec nous en composant le 819-294-1161 et demander Nicole Jutras.

Toute l'équipe de la Résidence au Soleil Levant profite de l'occasion pour vous souhaiter un heureux temps des fêtes. Que la santé et le succès vous accompagnent tout au long de la prochaine année.



KARINE RICHARD

Chargée de projets en environnement, Conseil des Abénakis de Wôlinak



La chargée de projets en environnement travaille sous la supervision du directeur général du Conseil des Abénakis de Wôlinak. Ses principales fonctions consistent à la planification, la coordination et l'exécution de recherches portant sur les milieux sensibles de la communauté, de concevoir un plan de gestion environnemental, de participer à la réalisation de panneaux de sensibilisation, la rédaction de rapports, de demandes de financement et d'autres documents selon les besoins, la préparation et la participation à diverses réunions, faire du travail de terrain, créer des projets en liens avec l'environnement pour la communauté, s'occuper des analyses d'eau potable et créer des partenariats avec des organismes en liens avec l'environnement.

Le bureau environnement et terre de Wôlinak a effectué beaucoup de projets cette année. Tout d'abord, le bureau a mis en place plusieurs activités portant sur la réduction des déchets. Les résidents de la communauté purent assister gratuitement à une activité d'initiation au compostage. Les participants reçurent un ensemble de compostage comprenant le composteur, l'aérateur et le petit bac de comptoir. Ensuite, une visite du site d'enfouissement de Waste Management à St-Nicéphore fut offerte à tous les membres de la communauté. Finalement, le tout premier site de collecte de résidus domestiques dangereux a ouvert ses portes le 23 novembre 2014. Tous les troisièmes dimanche du mois, vous pouvez aller porter tous vos produits domestiques dangereux au : 10275, chemin Leblanc, suite 102.

Toutes ces activités furent réalisées grâce au Programme des services relatifs aux terres et au développement économique.

Grâce au Fonds Autochtones pour les espèces en péril, nous avons finalisé le projet d'inventaire d'espèces en péril.



Au total, nous avons découvert quatre espèces en péril sur le territoire soit, la tortue serpentine, le noyer cendré, le fouille-roche gris et le dard de sable. À ce niveau, plusieurs projets verront le jour en 2015-2016 afin d'améliorer leur habitat. À suivre!

Un magnifique jardin à papillons fut également conçu sur le terrain du Conseil. Ce dernier, en plus d'être à la fois facile d'entretien et coloré, permettra aux papillons du coin, tel le monarque, de trouver refuge et de se nourrir. Ce jardin fut une gracieuseté de la fondation TD des amis de l'environnement.

Une activité de pêche pour les jeunes de la communauté a eu lieu grâce au fond de relève et de mise en valeur de la faune. Lors de cette journée, chacun des jeunes se vit remettre une canne et un petit coffre à pêche en plus d'en apprendre davantage sur le code de pêche pour les autochtones. À la fin de la journée, un coffre à pêche d'une valeur de 100$ fut tiré parmi les participants.

Un sentier d'interprétation est actuellement en cours de réalisation grâce au programme de développement régional et forestier. Il aura pour sujet les plantes traditionnelles et la culture autochtone. À suivre!

Si vous avez des questions, des idées ou des commentaires, n'hésitez pas à nous en faire part!

Karine Richard, chargée de projets en environnement
Conseil des Abénakis de Wôlinak

MAXIME DUPONT

Gérant, Centre de conditionnement physique Formule Fitness



Heures d'ouverture et coordonnées

Lundi au vendredi:	7h00 à 21h00
Samedi et dimanche:	10h00 à 16h00
Adresse:	4790-A, rue Mikowa, Wôlinak (Qc.)
Téléphone:	(819) 294-1127

Que connaît un poisson de l'eau dans laquelle il nage?

L'univers du conditionnement physique gravite sur la base d'une bonne compréhension de l'alimentation et de la dépense calorique. Depuis plusieurs années, les compagnies d'alimentation nous vantent les bienfaits de leurs produits faibles en calories et nous proposent qu'en adoptant leurs produits, nous aurons un corps plus mince et en santé. Devrions-nous vraiment craindre les calories? Qu'est-ce qu'une calorie réellement?

Il faut comprendre initialement que si nous calculons le nombre de calories que nous absorbons en une journée, il en serait logique de calculer la dépense que nous faisons par cette même occasion. Le nombre de calories nécessaire chaque jour pour être en forme dépend à la fois de l'âge, du sexe, de la corpulence, mais également de l'activité quotidienne et de l'état physique en général. Dans le langage courant on parle de Calories, ce qui correspond à 1 000 calories ou 1 kilocalorie.

Un homme a besoin en moyenne de 2 100 Calories pour une activité faible par jour. Pour une femme, comptez 1 800 Calories. Ces besoins varient en fonction des activités de la vie quotidienne. Si vous êtes sportifs, vous dépenserez un nombre plus important de calories. Bien que le cerveau d'un adulte humain moyen pèse environ 1,4 kilogramme, soit seulement 2% du poids de corps total, il nécessite 20% de notre métabolisme de base au repos; la quantité d'énergie totale que nos corps dépense dans l'une de ces journées soporifique sans activité physique. Le métabolisme de base au repos varie d'une personne à une autre, en fonction de son âge, de son sexe, de sa taille et de sa santé. L'énergie voyage vers le cerveau via les vaisseaux sanguins sous forme de glucose, qui est transporté à travers la barrière cérébrale et utilisé pour produire de l'adénosine triphosphate (ATP), la « monnaie » principale de l'énergie chimique dans les cellules. Même pendant un sommeil sans rêve avec très peu d'activité, il y a toujours une consommation minimum élevée de glucose. La plupart des organes n'exigent pas tant d'énergie pour leur entretien basique, mais le cerveau doit activement maintenir des concentrations appropriées de particules chargées de part et d'autre des membranes de milliards de neurones, même quand ces cellules ne sont pas en activité. À cause de cette maintenance coûteuse et continue, le cerveau a habituellement l'énergie dont il a besoin pour un petit travail supplémentaire.

Les dépenses caloriques sont approximatives, car elles peuvent être augmentées par la corpulence, la chaleur, l´alimentation, etc. En moyenne, la consommation d'énergie au repos est de 60 kcal/h, en position assise (travail de bureau) de 90 kcal/h, en position debout de 120 kcal/h. Puis, la dépense énergétique augmente jusqu´à 1 000 kcal/h pour les activités sportives ou professionnelles intenses.

Alors en cette période froide, à l'aube des résolutions pour la nouvelle année qui approche, n'attendez pas pour réaliser vos objectifs personnels. Commencez dès aujourd'hui à choisir les bons aliments, à prendre les bonnes décisions sur vos choix alimentaires. Ne vous souciez pas seulement de ce que vous absorbez comme énergie, dépensez la, soyez à l'affut de la meilleure version de vous-même. Nous devenons ce que nous mangeons!

Donc pour conclure, bougez, sortez prendre l'air, que ce soit pour passer du temps avec vos enfants, pratiquer un sports d'hiver ou tout simplement pour profiter des magnifiques paysages hivernaux que nous offre notre belle province qu'est le Québec et surtout amusez-vous. Pour les plus téméraires, le centre d'entraînement Formule Fitness dispose de plusieurs appareils de cardio et de musculation disponibles à tous et seront en mesure de vous aider à dépenser votre trop plein d'énergie, le tout à bon prix que voici :

	1 mois	3 mois	6 mois	1 an
Individuel:	40$	110$	190$	290$
Couple:	70$	200$	340$	520$

À tous, nous vous souhaitons, de la part de l'équipe Formule Fitness, un bel hiver et de joyeuses fêtes!

Maxime Dupont, gérant
Centre de conditionnement physique Formule Fitness



DENYS BERNARD

Directeur général,

Grand Conseil de la Nation Waban-Aki

Bonjour chers membres de la Nation,

Nous avons eu un automne bien rempli au Grand Conseil de la Nation Waban-Aki. Nous avons travaillé sans relâche à l'avancement de nos nombreux projets.

Services techniques

Mario Diamond et son équipe travaillent présentement à la construction d'un futur bureau pour le Conseil des Abénakis d'Odanak. Les travaux avancent bien et devraient se terminer au début de l'été 2015. D'ailleurs, l'agrandissement du poste de police est presque terminé. De plus, la rénovation du Centre de Santé d'Odanak ainsi que la construction d'un triplex et à la réfection d'infrastructures à Wôlinak sans compter plusieurs autres petits projets sur nos deux communautés sont en cours. D'autres projets sont également en cours à Kanesatake et à Listuguj.

Services sociaux

Dans les derniers mois, Michel Thibeault et son équipe se sont concentrés principalement à la planification et à la bonification de leurs services pour 2015. De plus, le nouveau processus de demande d'aide a été mis en place tel que prévu et l'implantation du logiciel de gestion d'intervention I-CLSC est complétée. Enfin, Kim O'Bomsawin et Helen B. Watso se sont également jointes à l'équipe et agissent respectivement à titre d'éducatrice spécialisée et coordonnatrice au développement social.

Consultations territoriales

Tout dernièrement, Marie-Ève Samson s'est ajouté à l'équipe des consultations territoriales en tant qu'agente de recherche et d'enquête. Avec sa formation en anthropologie, elle sera en mesure d'assister Hugo Mailhot Couture, biologiste et chargé de projet, dans le cadre d'une étude sur l'utilisation et l'occupation traditionnelle du territoire, ainsi que sur les connaissances écologiques traditionnelles de la Nation Waban-Aki.

Communications

Notre site web fera peau neuve au cours de la prochaine année afin de satisfaire les nouveaux standards du web et pour refléter une image plus représentative de notre organisation. Dans un souci d'uniformité, cette démarche s'est faite en partenariat avec les Conseils des Abénakis d'Odanak et de Wôlinak qui, eux aussi, auront chacun leur nouveau site web.



En terminant, je profite de l'occasion pour souhaiter de très joyeuses fêtes à tous les Abénakis ainsi qu'à leurs familles et amis. Que le succès et la santé vous accompagnent tout au long de la nouvelle année.

Au plaisir,

Denys Bernard, directeur général
Grand Conseil de la Nation Waban-Aki



SUZIE O'BOMSAWIN

Directrice des consultations territoriales,

Grand Conseil de la Nation Waban-Aki

Kwaï,

Depuis peu, deux membres se sont joint à l'équipe des consultations territoriales pour travailler sur un sujet tout particulier : l'utilisation et l'occupation actuelle de notre territoire ancestral par la Nation. Hugo Mailhot Couture, biologiste, et Marie-Ève Samson, anthropologue, collaboreront à l'élaboration et la réalisation de ce projet d'envergure qui est une première pour la Nation.



HUGO MAILHOT COUTURE,
biologiste

Chargé de projet



MARIE-ÈVE SAMSON,
anthropologue

Agente de recherche et d'enquête

« Ndakinna : Notre territoire », les consultations commencent

Pourquoi étudier l'utilisation et l'occupation actuelle du territoire? Le projet qu'Hugo et Marie-Ève vous proposent se veut une occasion pour recueillir des données qui, traitées de manière confidentielle, permettront de démontrer que la Nation abénakise utilise bel et bien son territoire et de mieux connaître l'étendue de cette utilisation.

Les Conseils de bande reçoivent régulièrement des demandes de consultation en lien au développement industriel et à l'exploitation des ressources naturelles, dont l'oléoduc Énergie Est de TransCanada qui est un exemple très actuel. Pour se positionner de façon éclairée quant à la gestion du territoire, vos élus ont besoin d'un portrait à jour et c'est ce que fournira ce projet. Les informations recueillies supporteront aussi le processus d'affirmation et faciliteront la protection de l'héritage culturel de la Nation.

Le Ndakinna est notre territoire ancestral et votre histoire personnelle est importante! Si vous êtes intéressé(e) à participer ou si vous désirez plus d'informations sur la consultation, n'hésitez pas à me contacter au 819-294-1686 ou par courriel à sobomsawin@gcnwa.com.

Wliwni!

Suzie O'Bomsawin, directrice des consultations territoriales
Grand Conseil de la Nation Waban-Aki



MICHEL THIBEAULT

Directeur des services sociaux,

Grand Conseil de la Nation Waban-Aki

Avez-vous besoin d'aide?

Parfois, la vie peut nous mettre à l'épreuve et nous amener à envisager de demander de l'aide. Peu importe quel type de difficultés rencontrées dans notre vie, il importe de savoir que demander de l'aide n'est pas honteux, au contraire, il s'agit de la démonstration d'une volonté réelle de régler les problèmes confrontés.

Toute personne, quel que soit le problème vécu, mérite d'être aidée dans la dignité, le respect et en étant assurée que sa confidentialité sera protégée. C'est l'engagement que prennent les membres de l'équipe SEFPN. L'équipe des Services à l'Enfance et à la Familles des Premières Nations (SEFPN) du Grand Conseil de la Nation Waban-Aki s'avère encore et toujours près des gens et disponible pour soutenir, aider et encourager la population de Wôlinak. Notre équipe compétente peut vous aider à traverser une profonde épreuve comme elle peut simplement vous soutenir lors de périodes de remise en question.

L'équipe SEFPN est là pour vous aider, comme vous le souhaitez, où vous le souhaitez.

Vous préférez être rencontré à domicile? Une intervenante pourra se déplacer chez vous. L'équipe SEFPN adopte une approche communautaire; c'est le programme SEFPN qui est au service des gens et non les gens qui doivent s'imbriquer dans le programme SEFPN.

Nos services s'adressent aux enfants, aux jeunes familles, aux familles d'adolescents, aux jeunes, aux adultes ainsi qu'aux aînés. Bref, quelle que soit votre âge ou votre situation, toute personne abénakise pourra recevoir des services lui permettant de mieux gérer les difficultés vécues.

Les Services à l'Enfance et à la Famille des Premières Nations, ce sont aussi des services qui permettent d'avoir accès à des projets de groupes. Le Projet W et l'aide aux devoirs sont deux exemples d'initiatives qui permettent aux jeunes de s'accomplir dans un cadre structuré, mais également flexible. Nous souhaitons, entre autres choses, que les participants développent leur autonomie, leur sens du travail d'équipe et leur attachement à la culture abénakise.

En matière de services à la famille, nos valeurs nous portent vers la reconnaissance de l'importance du rôle des parents et des grands-parents. Ce sont eux les premiers modèles dans la famille et nos intervenantes basent leurs actions sur les forces et les connaissances des parents.

Nous sommes conscients du privilège qui nous est donné lorsque quelqu'un vient nous demander de l'aide ou lorsque les gens participent à nos activités. L'équipe SEFPN du Grand Conseil de la Nation Waban-Aki vous remercie de nous accorder votre confiance. Nous continuerons à déployer tous les efforts pour être à la hauteur de vos attentes; contactez-nous au 1 855 494-1686.

Michel Thibeault, directeur des services sociaux- SEFPN
Grand Conseil de la Nation Waban-Aki



VALÉRIE LAFORCE

Intervenante communautaire,

Grand Conseil de la Nation Waban-Aki

Les derniers mois ont été synonymes de consolidation et d'optimisation des projets et services du SEFPN déjà en place dans la communauté. Parallèlement, de nouveaux projets ont également pris forme.

Votre salle familiale

Pour ceux et celles qui ont fréquenté la salle familiale depuis la fin de la période estivale, vous avez sans doute remarqué que celle-ci s'est refait une beauté. Dorénavant, un mur complet de photos agrémente la salle, témoin de la vie communautaire des dernières années. Un merci tout spécial à deux jeunes de la communauté pour la conception et la réalisation de ce nouveau look, Kassandra Lefebvre et Shelly B.Forest.

Trousse – Jeu des 13 lunes

Au début de l'année 2015, nous vous présenterons officiellement un tout nouveau projet. Quelques curieux ont déjà observé que plusieurs malettes colorées sont entreposées à la salle familiale. Elles deviendront l'hôte d'un jeu éducatif, pensé et réalisé par l'équipe du SEFPN. Le Conseil des Abénakis de Wôlinak a mandaté le SEFPN pour créer ce jeu éducatif et ce projet s'inscrit dans une démarche d'allier la valorisation de la culture, la lecture et l'apprentissage scolaire dans un même outil.

Aide aux devoirs

De concert avec la Bibliothèque Maskwa, le groupe de l'aide aux devoirs conçoit présentement un magazine.

Alliant lecture, recherche et écriture, chacun à un article à réaliser, le tout rattaché à un thème précis. Les thèmes sont pigés au hasard selon une liste prédéterminée, mais chacun est libre d'aborder le sujet qui l'intéresse au travers de celui-ci. Ici, l'objectif général est de stimuler leur intérêt pour la lecture tout en mettant en pratique leur capacité à écrire et à synthétiser de l'information.

Petit rappel

Vous pouvez (le parent) assister à l'aide aux devoirs en tout temps. Vous pouvez également vous présenter pour effectuer les devoirs et leçons avec votre enfant et obtenir de l'aide si vous en avez besoin. Le service d'aide aux devoirs se donne comme mandat d'accompagner votre enfant dans l'accomplissement de ses devoirs et leçons, mais ne prend pas l'engagement d'effectuer l'ensemble des devoirs et leçons d'un élève. Il est de la responsabilité du parent de contrôler (et terminer s'il y a lieu) les devoirs et leçons afin s'assurer que l'enfant respecte les exigences établies par son enseignant(e) ou par l'équipe de spécialistes.



Projet W

Et c'est reparti! C'est chaque semaine, de novembre 2014 à mai 2015, que nos jeunes se rencontrent aux ateliers du Projet W. Culture, leadership, création, discussion et plaisir sont au rendez-vous!

Cette année, le Projet W prend de l'expansion jusqu'à Odanak. Les jeunes des deux communautés travailleront donc de concert afin de vous présenter le fruit de leur travail samedi le 2 mai 2015 au Centre des arts populaires de Nicolet.

Soyez attentifs! Le volet entrepreneurial du Projet implique que les jeunes participeront à plusieurs étapes de la mise en œuvre du Projet, dont la campagne de financement. Sous peu, soit du 29 janvier au 1er février 2015 et du 26 février au 1er mars, vous les retrouverez comme emballeurs au Super C de Nicolet. Nous comptons sur vous pour venir les encourager!

Valérie Laforce, Intervenante communautaire
Grand Conseil de la Nation Waban-Aki

Joyeux Noël et bonne année

Wli nib8ïamih8mek ta wli ngwejigaden

Pour recevoir la version électronique du journal
contactez-nous au
T. (819) 294-6696
@: klandry@cawolinak.com