

JOURNAL LE MARINGOUIN

MARS 2018 – NUMÉRO 2

COMSEP
Solidaires
contre la pauvreté



Donnez au suivant

Au lieu de mettre votre « *Journal Le Maringouin* » à la récupération, partagez-le avec une personne de votre entourage ou déposez-le dans un endroit public. Ainsi, votre action contribuera à faire connaître COMSEP et de plus, vous poserez un geste écologique.

Dans ce numéro :

Mot de l'animateur	3
Présentation des journalistes	4
Mot du co-animateur	
Brunch du retour	5
Party de Noël	6-7
Journée nationale d'alphabétisation familiale	8-9
Stagiaire, Anaïs Gramont	10
Stagiaire, Tahar Bentanoute	11
Collectif Femmes	12
Collectif Hommes	
Stagiaires, Vincent Lord et Lise Roussel	13
Entrevue avec Cindy Raiche	14
Entrevue avec Mickel Mc Caughry	15
Les petites nouvelles d'Alpha	16-17
Mon expérience à COMSEP	18
Poème de Joyce Giroux	19
Activités à venir	
Mots cachés	20

Le Maringouin**LES JOURNALISTES**

Richard Béland
Sylvain Beaudet
Lyne Cloutier
Vincent Gagnon
Louise Ouellet
Dominic Rinfret

ANIMATEUR
Roger Fournier

CO-ANIMATEUR
Vincent Lord, stagiaire
Éric De Wallens

MISE EN PAGE
Marina Mimeault

PHOTOGRAPHE
Éric De Wallens

REVISION ET CORRECTION
Sylvie Tardif
Cindy Raiche
Denise Carbonneau

RÉALISATION ET PUBLICATION
COMSEP

DÉPÔT LÉGAL
BIBLIOTHÈQUE ET
ARCHIVES NATIONALES DU
QUÉBEC, 2018

Le journal le Maringouin est réalisé et produit avec les participants et participantes de COMSEP dans le cadre d'une démarche d'éducation et d'alphabétisation populaires..

Soutenus par des membres de l'équipe de travail et de bénévoles.

Le journal est imprimé trois fois par année et remis à tous les membres de COMSEP.



Roger Fournier



Bonjour tout le monde.

Il me fait plaisir de vous présenter notre journal du mois de mars.

En quelques semaines, l'équipe des journalistes du Maringouin ont réussi à vous concocter des articles qui couvrent les principaux événements de COMSEP.

Comme vous le verrez, nous avons écrit des textes à partir d'entrevues avec des stagiaires et des membres de l'équipe de COMSEP. Ils ont beaucoup aimé leurs expériences.

Pour souligner la journée nationale d'alphabétisation familiale, nous avons demandé aux participantes du Collectif familles si elles pouvaient nous écrire un texte sur cet événement. C'est Hind Ben Baz qui a relevé le défi. Nous la félicitons pour son bon travail. Cela l'a aidée à perfectionner son français.

Au milieu de janvier, nous avons reçu une mauvaise nouvelle. Nous avons appris le décès de Robert Fournier qui était le représentant du Collectif hommes au Conseil d'administration. Nous souhaitons à sa famille, sa conjointe et à tous ses amis-es nos condoléances.

Pour souligner l'amour que sa fiancée avait pour lui, vous pouvez lire le poème qu'elle a écrit pour Robert, à la page 19.

Bonne lecture.

Friperies COMSEP

Vos dons de vêtements
et vos achats à nos deux friperies
servent à **soutenir** financièrement...

- les activités d'éducation populaire
- les activités d'alphabétisation populaire
- les activités aux familles
- etc...

Merci de votre soutien! - L'équipe des friperies

COMSEP



LA FRIPERIE DE COMSEP
749, boul. du St-Maurice, PQ

LA FRIPERIE BOUTIQUE
1060, rue St-François-Xavier,
local 135

Les journalistes



Richard Béland



Louise Ouellet



Sylvain Beaudet



Vincent Gagnon



Dominic Rinfret



Lyne Cloutier

Mot du co-animateur et photographe

Éric de Wallens



Comment se passe la vie au sein de l'équipe des journalistes du Maringouin?

Voilà une bonne question, elle est tout simplement calquée sur une rédaction professionnelle. Tout d'abord, le choix des sujets à traiter. Il est assez simple, nous couvrons tous les événements organisés par COMSEP. Là où cela devient moins facile, c'est l'abondance de travail.

En effet, « la maison » est très prolifique, et le temps entre chaque parution est parfois juste nécessaire pour boucler le prochain numéro. Chaque événement est réparti auprès des huit journalistes, chacun doit préparer le sujet à traiter et au besoin, faire quelques recherches afin d'être le plus précis possible dans la couverture et l'écriture de son article. Sur le terrain, notre équipe fait son boulot, chacun prend des notes, recherche les infos nécessaires à l'écriture de son article, qui sera ensuite rédigé en salle de rédaction.

Dans un premier temps, il sera écrit à la main pour être ensuite corrigé ensemble au tableau avant d'être transcrit à l'ordinateur par son rédacteur. Participer au Maringouin reste aussi dans l'optique d'apprendre ou de perfectionner la langue française.

Brunch du retour du congé des Fêtes

par Sylvain Beaudet



Le 15 janvier dernier, l'ensemble des participants, participantes et des bénévoles ont été invités au brunch du retour.

Après les discours amusant de Marie-Josée Tardif, sans oublier Michelle Plante, elles nous ont suggéré d'écrire nos souhaits pour la nouvelle année sur le tableau.

COMSEP a fourni les aliments composés de croissants, muffins, crêpes, pâtés à la viande, fruits, etc.

Nous avons eu le plaisir d'être servis par l'équipe de travail et les stagiaires.

Avant la fin de cet agréable avant-midi, il y a eu des tirages.

Merci à tous et à toutes pour la bonne ambiance et à l'an prochain.

PARTY DE NOËL

En ce vendredi 22 décembre 2017, a eu lieu le 29^{ème} party de Noël de COMSEP au sous-sol de l'église Notre-Dame-des-sept-Allégresses.

En cette occasion, il y avait cent quatre-vingt-quinze adultes (195), quatre-vingt-seize (96) enfants plus le Père Noël.

Après le souper, il y a eu des tirages dont trente (30) festins des fêtes, douze (12) sacs d'épiceries et une centaine (100) de cadeaux.

Dans une autre salle, il y avait cinq kiosques de jeux pour les tout-petits : des fabrications de cartes de Noël, des confections de colliers de perles, des jeux vidéo, un parachute et des bricolages pour enfant.

Durant la soirée, la soupe était accompagnée de pains, de fromages, de trempette et de bonnes tartes au sucre. La soirée battait son plein. Les adultes s'amusaient et jasaient entre eux de tout et de rien.

On tient à remercier l'équipe de travail, les stagiaires et les bénévoles pour leur implication. Un gros merci.





Sylvie Tardif et le Père Noël à la remise des cadeaux



Mathieu Kleinprintz, Mickel Mc Caughry et Sylvie Lafond au service du repas



Lise Roussel et les enfants au bricolage



Plus d'une centaine de prix de présences

Nous désirons remercier **Les Rôtisseries Ti-Coq** pour leur merveilleuse commande de 30 poulets rôtis offerts pour nos buffets des Fêtes. Ce qui a fait de nos paniers un grand succès . .



La remise des 30 buffets des Fêtes et de 15 sacs d'épicerie



PAR: Hind Ben Baz



Hind Ben Baz

Le vendredi 26 janvier 2018, nous avons fêté la journée nationale de l'alphabétisation familiale à COMSEP.

Je suis venue avec ma fille de 3 ans. On s'est inscrites en bas et nous sommes allées faire les activités. J'ai amené ma fille dans le local pour les petits. Elle a beaucoup aimé jouer à la pâte à modeler. Elle a rencontré des enfants de son âge. Il y avait des activités pour tous les âges sur le thème de la lecture : karaoké, jeux de société. Même des personnes de la Bibliothèque Municipale étaient présentes.

A midi, tout le monde s'est retrouvé pour partager un bon repas. Nous avons été bien servis. Après avoir mangé, nous nous sommes installés dans la cafétéria pour le spectacle de magicien. Le spectacle était très bon. Ma fille voulait toujours monter sur la scène.

Pour finir, il y avait un tirage. Tous les enfants ont eu des livres en cadeau. Ma fille a adoré cette journée-là. Je la ramènerai. Encore aujourd'hui, elle essaie de reproduire les tours de magie.





Ilens (c) Photographe



ENTREVUE AVEC ANAÏS GRAMONT, STAGIAIRE



Qui vous a parlé de COMSEP?

C'est mon école de formation qui m'a parlé de COMSEP. J'étais à la recherche d'un stage à l'étranger dans n'importe quel domaine. Mon école avait déjà travaillé avec COMSEP.

Pourquoi avoir choisi COMSEP?

J'ai décidé de venir à COMSEP pour plusieurs raisons. La première raison pour laquelle j'ai décidé de venir à COMSEP est la suivante, je voulais découvrir le milieu de l'alphabétisation. Cette problématique est pour moi très importante car nous sommes dans une société où savoir lire, écrire et compter sont des compétences indispensables, pour permettre une meilleure intégration. Les activités autres que l'alphabétisation étaient pour moi toutes aussi intéressantes, le fait de pouvoir aider et accompagner des personnes en difficulté, fait partie intégrante de ma future profession et c'est un objectif important que défend COMSEP.

Qu'aimez-vous à COMSEP?

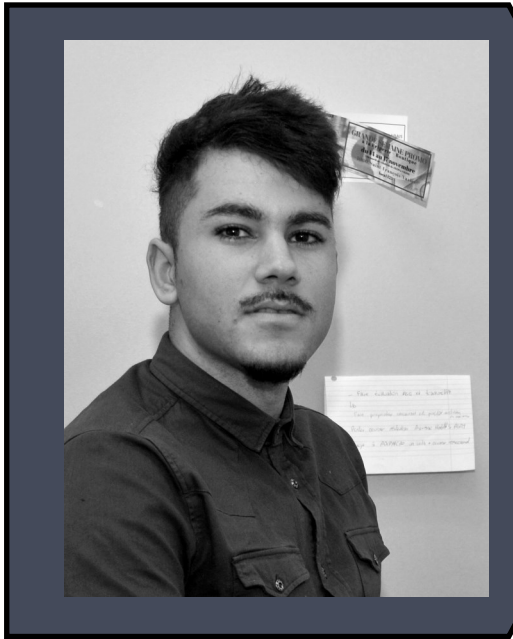
Ce que j'aime à COMSEP, si je peux le dire comme ça, c'est la simplicité des relations entre les participants et les animateurs. J'aime aussi le fait que tous les projets en cours proviennent majoritairement de la demande et des besoins de participants. L'importance du travail d'équipe, l'envie de faire toujours le maximum pour les participants, d'être à l'écoute, être dans le positif, créer des projets, améliorer sans cesse les projets, les ateliers. Montrer que quand on veut vraiment, on peut trouver des solutions, que l'on peut compter sur les autres.

Que vous apporte COMSEP?

COMSEP m'apporte beaucoup de choses, aussi bien personnellement que professionnellement. Découverte de l'ensemble des ateliers, de nouvelles connaissances, le partage, la confiance en moi, une nouvelle approche du travail social et l'importance de persévérer.

Que pensez-vous des participants et participantes?

Je trouve que les personnes qui viennent à COMSEP sont des personnes courageuses. Elles viennent pour aller vers le meilleur, pour leur développement personnel.



Qui vous a parlé de COMSEP?

C'est une ancienne stagiaire de l'organisme Maïa Robin-Maynard qui m'a présenté la structure.

Pourquoi avoir choisi COMSEP?

J'ai choisi COMSEP car j'ai pris connaissance des actions mises en place au sein du centre communautaire.

Qu'aimez-vous à COMSEP?

J'apprécie tout d'abord l'engagement qui est présent chez l'ensemble de l'équipe de COMSEP. Lutter auprès des gouvernements et de la ville pour préserver la pérennité du Centre communautaire. Les soucis dans l'esprit de chacun.

Que vous apporte COMSEP?

La question que je me pose en premier c'est ce que je peux apporter à COMSEP. Si je peux apporter quelque chose à l'équipe et aux participants, cela m'apportera la satisfaction de m'accomplir.

Que pensez-vous des participants et participantes?

Le fait que dans l'ensemble, les participants viennent par la libre adhésion afin de donner un nouvel élan à leur situation. C'est honorable de voir leurs efforts.

Que pensez-vous de l'équipe de travail?

L'équipe de travail tente de se mettre au diapason afin de répondre de manière adaptée aux attentes des participants.

Quel stage faites-vous?

J'effectue un stage de 3 mois dans le cadre de ma 2^{ème} année de formation d'éducateur spécialisé.

Aimeriez-vous revenir au Québec?

Dans quelques dizaines d'années, lorsque le réchauffement climatique apportera dix degrés de plus en moyenne. Plus sérieusement, venir travailler au Québec pourrait être un projet à moyen terme.

De retour en France qu'allez-vous faire?

Continuer ma formation. Ce stage m'aura beaucoup apporté au niveau de l'éthique professionnelle et personnelle.



Collectif Femmes

par: Louise Ouellet

La charge mentale.

Le lundi 12 février 2018, nous étions 58 femmes qui ont assisté au dîner du collectif. Il y avait pour sujet « La charge mentale ».

Avant d'en parler, nous avons eu un excellent repas qui nous a été servi par les dames de la CDEC (Corporation de Développement Économique Communautaire).

La CDEC contribue à l'amélioration des conditions de vie de la collectivité.

Pour cela, nous avons assisté à des mises en situation concernant la charge mentale telles que faire son grand ménage, mon conjoint reste à la maison ou bien je déménage.

Pour cela, durant un échange convivial, les femmes présentes ont rassemblé une liste d'idées à ne pas oublier.

Par exemple, si l'on déménage, de réserver le camion de déménagement, faire son changement d'adresse, prévoir le nombre de boîtes nécessaires et d'appeler ses amis, etc.

Ce fut un collectif très intéressant.

Collectif Hommes

par: Sylvain Beaudet

Le 29 janvier 2018 a eu lieu le premier dîner du Collectif Hommes de l'année 2018.

Le thème de la rencontre était les préjugés. L'animateur pour l'activité se nomme Victor-Olivier Hamel-Morasse et il est psychologue. Les hommes ont eu beaucoup de plaisir avec ce sujet. La plaisanterie et le sérieux étaient au rendez-vous.

Ils ont posé plusieurs questions. On a parlé de ce qui est inné et ce qui est acquis. J'ai bien aimé la discussion qu'on a eu ainsi que la nourriture jusqu'à la conférence.

Suite au décès de Robert Fournier, Sylvain Beaudet et Richard Béland étaient les deux hommes à poser leur candidature pour devenir représentant du Collectif Hommes au Conseil d'administration.

Après le dépouillement des votes, c'est Richard qui a remporté les élections. Bravo Richard !



Eric de Wallens (c) Photographie



Vincent Lord

Je me nomme Vincent Lord. Je fais mon stage à COMSEP. J'ai commencé lundi le 22 janvier 2018. J'étudie en travail social au CEGEP de Trois-Rivières. Ma maison est située à Ste-Angèle de Laval.

Quel est ton rêve le plus cher Vincent?

Toujours faire ce que j'aime et ce qui me rend heureux; faire du plein air, voir mes amis (es)

Qui t'as parlé de COMSEP?

C'est Jean-François Aubin qui m'en a parlé.

À part d'être stagiaire, fais-tu autre chose?

Je travaille comme aide-boucher et la maintenance dans la boucherie.

Ta plus belle réussite à COMSEP?

Ma plus belle réussite a été de participer aux ateliers.

Comment trouves-tu l'ambiance à COMSEP?

J'aime beaucoup l'ambiance qui est très conviviale.

Où demeures-tu?

Je demeure en France.

Ça fait combien de temps que tu es à COMSEP?

Depuis le 4 décembre 2017 et mon départ est prévu pour le 27 avril 2018.

Peux-tu me détailler le but de ton stage?

Découvrir des nouveaux organismes et m'enrichir de nouvelles expériences. Je suis dans les ateliers familles.



Lise Roussel



Cindy, depuis quand es-tu à COMSEP?

Je suis arrivée en octobre 2017.

Comment en es-tu venue à travailler chez COMSEP?

Sylvie Tardif m'a appelée. Il y avait un poste qui se libérait. J'étais disponible.

Quelles études as-tu fait?

J'ai un D.E.C. en technique de travail sociale et un D.E.P. en secrétariat.

Quelles sont tes tâches à COMSEP?

Je m'occupe de la rédaction de lettres, j'aide Nathalie à la réception. De plus, je gère les abonnements au gym, je donne un coup de main pour la gestion du membership et je fais le compte rendu des diverses rencontres. J'apporte un soutien à mes collègues lorsqu'ils en ont besoin

Aimerais-tu avoir plus de contacts avec les gens?

J'aimerais avoir plus de contacts avec les participants et participantes. Je n'ai pas encore eu la chance des les rencontrer souvent mais je veux remédier à la situation.

Prévois-tu travailler encore longtemps ici?

Je n'ai pas l'intention de partir. J'adore énormément mon travail. J'aime l'équipe de COMSEP.

Conclusion : On est toujours dans l'action, les semaines passent vite.



Es-tu originaire de Trois-Rivières?

Je reste à Trois-Rivières depuis longtemps, mais mon enfance s'est déroulée à Ste-Anne-de-la-Pérade.

Quel genre d'études as-tu fait?

J'ai un diplôme en sciences humaines et un D.E.C. en techniques de travail social.

Quels sont les emplois où tu as travaillé?

J'ai travaillé chez I.G.A., au Subway et à l'Accalmie.

Quelles sont tes motivations pour venir à COMSEP?

La proximité avec les gens, les valeurs de l'organisme et l'animation de groupe.

Quelles sont tes réalisations à COMSEP?


La conscientisation, l'Escouade verte, la gestion de l'équipe de maintenance, les ateliers d'anglais, etc...

Pour toi, le contact avec les gens est-il nécessaire?

Oui, le contact est nécessaire. C'est un privilège d'entrer dans le quotidien des gens.

Prévois-tu être ici encore longtemps?

R.- Oui, en autant qu'ils veulent de moi et d'être stimulé pour cet emploi.



FATIGUÉ DE TOURNER EN ROND ?

Tu as plus de 18 ans et tu n'es pas ton 5^{ème} secondaire?

Avec nos formations, tu pourrais devenir ...

- Aide-domestique
- Aide-cuisinier, aide-cuisinière
- Commis à l'étalage (avec base caisse enregistreuse)
- Commis d'entrepôt (avec base chariot Métateur)

COMSEP EMPLOI
819-378-6963
Emploi Québec

Possibilité de revenu supplémentaire

Inscris-toi à COMSEP, c'est gratuit

50.00 \$

SI VOUS INFORMEZ UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE QUI S'INSCRIT, ET PAR LA SUITE PARTICIPE À LA FORMATION DE COMSEP-EMPLOI.

UN BON D'ACHAT DE 50,00\$ DU SUPER – C VOUS SERA REMIS POUR VOTRE COLLABORATION...

MERCI...

★ VOIR LA PUBLICITÉ « FATIGUÉ DE TOURNER EN ROND ? »

LES PETITES NOUVELLES D'ALPHA

Les récits de vie qui ont été écrits par les personnes participantes en alphabétisation (groupe avancé).

Vous pourrez voir les récits complets qui seront affichés sur le babillard du secteur alpha de COMSEP.

Récit d'une expérience de vie par **Manon Brodeur**

Titre : **Mon arrivée à COMSEP**

« Au début, je ne connaissais pas les lieux, je passais toujours par la porte avant, je ne parlais presque à personne. Maintenant, je connais pratiquement tout le monde par son nom et je connais aussi les lieux de mes ateliers. Celui que j'aime le plus, c'est l'informatique. » (...)

Récit d'une expérience de travail par **Louise Béland**

Titre : **Accueillir les « boat peoples »**

« En 1980, mon Adjudant m'a demandé d'aller faire un stage d'un mois à Edmonton, Capitale de l'Alberta. Ma mission consistait à accueillir les immigrants en provenance du Laos, appelés aussi les Boat peoples. Je travaillais sur trois quart de travail, le jour, le soir et la nuit. Le jour, j'avais la tâche de doucher les femmes et leur appliquer une lotion sur le corps qui prévient la gale (une infestation contagieuse de la peau par un parasite provoquant des démangeaisons). Le soir et la nuit, je surveillais les nouveaux arrivants qui étaient logés dans des baraquements militaires. » (...)

Récit - reportage par **Bruno Ayotte**

Titre : **Ma passion : la modélisation 3-D**

« Le logiciel me permettait d'être créatif tout en faisant un objet en 3D sur un axe « x », « y », « z » (longueur, largeur et profondeur) avec des tutoriels vidéo. J'ai commencé par faire des crayons en bois après j'ai réussi à faire un escalier, maintenant je me débrouille assez bien dans le logiciel. Aujourd'hui j'aimerais faire bouger mes objets ou mes personnages pour leur donner vie, ce que je peux faire avec le logiciel. » (...)

LES PETITES NOUVELLES D'ALPHA

VISITE AU MUSÉE QUÉBÉCOIS DE CULTURE POPULAIRE

Nous sommes allés à pied ou en voiture.
Un artiste a réalisé une valise représentant l'image du film « le Titanic »

Une participante, Odette, a représenté sa famille : grands-parents, parents, frères et sœurs.

On regarde les valises merveilleuses. Une dame nous a dit « bonjour ». La visite a été magnifique

Le groupe d'alpha (débutant)

Julien : J'aime venir à COMSEP. J'habite au Cap.

Marcel : Je viens à COMSEP pour apprendre à lire, écrire et le calcul.

Odette : Je demeure à Trois-Rivières. J'ai déjà travaillé à l'hôpital Cloutier, j'étais bénévoles aux archives. J'ai commencé en 2001 à faire du déchetage. Je viens à COMSEP depuis 2015



Cet article a été réalisé
par le groupe
d'alphabétisation débutant



C'est quoi ?
C'est pour qui ?

COMSEP
Solidaires
contre la pauvreté

C'est pour toi ...

- vivre une nouvelle expérience
- sortir de la maison
- faire des nouvelles connaissances
- la possibilité d'un revenu supplémentaire

ACTIVITÉS / ATELIERS

Activités de groupe
Sorties de groupe
(cabane à sucre, party de Noël, voyage, etc.)

Spectacle / Chorale
Arts & culture
Cafés-rencontres
Ateliers d'alphabétisation
Ateliers de conscientisation
Apprentissage de la langue française
(personnes immigrantes)
Ateliers niveau pré-secondaire
Activités parents/enfants

1060, rue St-François-Xavier, Trois-Rivières, Québec, G9A 1R8

Pour information: 819-378-6963

Appelez-nous pour avoir plus d'information:

Joane Bergeron ou Michelle Plante
819-378-6963

La possibilité d'avoir votre carte d'autobus gratuitement.
Une allocation supplémentaire sur votre revenu d'Emploi-Québec.

Mon expérience à COMSEP

par: Dominic Rinfret



Je me nomme Dominic Rinfret et je suis arrivé à COMSEP en octobre 2017. J'ai reçu un accueil très chaleureux et convivial.

J'ai eu l'occasion de développer plusieurs qualités comme le sens de l'initiative, le sens des responsabilités, le sens du travail d'équipe, le sens de l'organisation, la ponctualité et le sens du travail bien fait.

COMSEP m'aide beaucoup à briser l'isolement et à augmenter mon estime de soi.

Tout ce que j'accomplis ici me rend fier. Je suis dans le programme Pass-Action qui a pour but d'accompagner les gens vers le marché du travail.

Après l'atteinte des objectifs visés par le programme, je compte aller à FAPE pour de la formation et des stages.

Ce qui est merveilleux ici, c'est que l'adaptation se fait de façon graduelle et on n'a pas de pression.

Nous sommes renforcés positivement en accumulant des réussites. Je suis très confiant pour mon avenir.

LES FRIPERIES DE COMSEP

749, boul du St-Maurice, TR
1060, rue St-François-Xavier, local 135. TR

Carte cadeau
Apportez ce coupon et recevez 2,00\$ de rabais sur votre prochain achat (minimum de 5\$)

Téléphone: 819-378-6963

A mon fiancé Robert Fournier

par : Joyce Giroux

À mon fiancé Robert Fournier
(9 novembre 1954 - 15 janvier 2018)



C'est avec les yeux pleins de larmes
Que je suis sans armes
Je pleure son départ subit
Il était tout pour moi
Il était ma vie
Il était mon rayon de soleil
Il était mon souffle de vie
Il était mon grand amour
C'est avec les yeux pleins de larmes
Que je suis sans armes
Je pleure son départ subit...
Je t'aime et je t'aimerai à l'infini

Joyce Giroux

ACTIVITÉS À VENIR

MARS

- 14 : Visionnement du spectacle (salle 116)
- 19 : Collectif Femmes (groupe de parole)
- 22 : Salon du livre
- 28 : Dîner Collectif Hommes

AVRIL

- 9 : Dîner Collectif Femmes
- 16 : Collectif Femmes (groupe de parole)
- 19 : Prends ma place !
- 21 : Cabane à sucre
- 23 : Dîner Collectif Hommes
- 23 : Café-rencontre Collectif Femmes
- 25 : Prends ma place !
- 26 : Vente VIP animalerie

MAI

- 14 : Collectif Femmes (groupe de parole)
- 16 : Dîner spaghetti bénéfice

JUIN

- 1 : Marché aux puces
- 4 : Dîner du Collectif Hommes & Femmes (mixte)
- 8 : Levée de fonds
- 11 : Collectif Femmes (groupe de parole)
- 13 : Fête de fin d'année
- 27 : Voyage de fin d'année pour les membres

Robert Aubin
DÉPUTÉ DE TROIS-RIVIÈRES

214, rue Bonaventure
Trois-Rivières, QC G9A 2B1
robert.aubin@parl.gc.ca
819 371-5901

@RobertAubinNPD
/robertaubin.deputenpdtr

NOUVELLE TARIFICATION AU COMMUNO-GYM !

**10\$
PAR MOIS***

Forfait de 3 mois minimum
Adhésion annuelle obligatoire
au modique coût de 39,99\$*

**Communo
Gym**
Centre de
conditionnement
physique

1060, St-François-Xavier, Trois-Rivières G9A 1R8
819-840-0462
Venez nous visiter!
Suivez-nous sur Facebook!

*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.
Tarifs et horaires sujets à changement sans préavis.

La vie à COMSEP

C	N	T	O	R	T	G	A	T	B	T	E	R	C	T
O	O	E	N	N	U	T	A	É	P	G	A	O	M	N
N	A	N	E	A	E	E	N	R	A	R	O	X	E	A
C	G	G	F	L	P	É	T	N	D	R	O	R	I	R
I	A	A	I	I	V	I	N	A	D	I	I	J	R	U
E	I	E	R	O	A	A	C	O	M	A	E	E	E	A
R	R	E	L	D	P	N	N	I	T	I	I	N	D	T
G	É	A	M	É	E	N	C	É	T	T	N	I	N	S
E	T	S	D	P	A	R	R	E	I	R	L	A	A	E
D	É	F	I	T	L	C	I	A	O	N	A	D	U	R
E	F	L	R	A	E	O	L	E	S	O	N	P	B	T
L	A	I	I	S	N	O	I	T	A	M	R	O	F	Â
D	C	E	N	T	R	E	T	I	E	N	U	A	R	É
E	L	E	N	N	O	I	S	S	E	F	O	R	P	H
E	X	P	É	R	I	E	N	C	E	I	J	T	E	T

INSCRIRE VOTRE RÉPONSE À LA PAGE 18

AGENT
BUANDERIE
CONCIERGE
DÉFI
ENTRETIEN
GARDERIE
LAITIER
PROJET
TAXI

ANIMATEUR
BÉNÉVOLAT
CONFIANCE
DÉPANNAGE
EXPÉRIENCE
GARDIENNE
PARTICIPANT
RESTAURANT
THÉÂTRE

ATELIER
CAFÉTÉRIA
COORDONNATRICE
EMPLOI
FORMATION
JOURNAL
PROFESSIONNEL
SECRÉTAIRE