



CARREFOUR
JEUNESSE → EMPLOI
COMTÉ NICOLET BÉCANCOUR

A central graphic of a white circle with four blue, starburst-like rays pointing outwards is positioned between the words 'JEUNESSE' and 'EMPLOI'. The text 'COMTÉ NICOLET BÉCANCOUR' is written in a smaller, grey, sans-serif font below the main text.

Carrefour Jeunesse Emploi



CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI COMTÉ NICOLET-BÉCANCOUR

QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR TOI AUJOURD'HUI ?

Le Carrefour jeunesse-emploi (CJE) comté Nicolet-Bécancour offre une panoplie de services gratuits aux personnes de 12 à 35 ans de son territoire.

Par l'entremise de ses conseillers, le CJE t'offre un soutien selon tes besoins, tes intérêts et tes objectifs, que ce soit pour :

- Créer, bonifier ou mettre à jour ton CV ou ta lettre de motivation;
- Obtenir des renseignements sur le marché du travail;
- Effectuer une recherche d'emploi efficace;
- Préparer une entrevue;
- Découvrir les métiers et les professions d'avenir;
- Réaliser ton projet personnel ou ton projet d'affaires;
- Faire un bilan et mettre de l'ordre dans tes idées;
- T'impliquer dans ta communauté;
- Et bien plus !

Notre bureau de Nicolet est situé au 1330 boulevard Louis-Fréchette, face au Subway et à L'Étoile Polaire. Tu peux consulter les offres d'emploi en libre-service ou prendre rendez-vous pour un service plus complet.

Abonne-toi à notre compte Instagram et/ou à notre page Facebook pour t'assurer de ne rien manquer de nos projets, nos nouveautés, etc.

On est ~~là pour toi~~ alors n'hésite pas à nous ~~contacter!~~

Carrefour jeunesse-emploi comté Nicolet-Bécancour

Téléphone : 819 293-2592

Texte : 819 293-9769

Courriel : cje@cjenicbec.org

Site web : www.cjenicbec.org

Facebook : @CJENYB

Instagram : @cjenicbec

CarrefourJeunesse Emploi



LA FIN DES CLASSES ARRIVE ET TU N'AS TOUJOURS PAS D'EMPLOI D'ÉTÉ ?

LE CJE COMTÉ NICOLET-BÉCANCOUR PEUT T'AIDER !

Avant de commencer tes démarches pour trouver un emploi pour la saison estivale, il est important de **réfléchir à ce que tu aimerais faire** comme boulot cet été.

Voici quelques questions qui peuvent guider tes recherches :

- Dans quel genre de milieu de travail te sentiras-tu bien ?
- Quels sont les emplois en lien avec ta future carrière ?
- As-tu des passions ou des intérêts personnels (plein air, musique, animaux, etc.) ? Peux-tu trouver un emploi qui y soit relié ?
- Quels types de tâches aimerais-tu faire ?
- Quelles sont les entreprises près de chez toi ?

Plus tu te connais bien (intérêts/forces/faiblesses/valeurs), plus il sera facile de cibler un emploi dans lequel tu te plairas. Et si tu es heureux au travail, ton employeur sera aussi heureux de t'avoir dans son équipe et de te faire de bonnes références pour le futur !

Assure-toi également d'avoir tous les documents nécessaires pour ta recherche d'emploi : numéro d'assurance sociale, curriculum vitæ (CV) et lettre de présentation.

N'oublie pas que tu n'es jamais seul(e) dans ta recherche d'emploi ! **Informe les gens autour de toi (famille et amis) que tu es à la recherche d'emploi.** Ils peuvent t'aider grandement en améliorant tes chances de te trouver un emploi. Demande à ces gens s'ils connaissent une personne dans leur entourage qui pourrait avoir besoin de tes services.

Si une entreprise près de chez toi t'intéresse, n'hésite pas à téléphoner pour savoir s'ils ont des postes à combler et à t'informer du meilleur moment pour aller déposer ton CV. **Prends en note l'ensemble de tes actions** (appel à l'employeur, cueillette d'information, envoi de CV, etc.) afin de t'aider à mémoriser toutes les démarches de ta recherche.

Tu aimerais en savoir plus ou obtenir du soutien ? Contacte-nous !

Nos services sont gratuits pour les 12-35 ans !

Carrefour jeunesse-emploi comté Nicolet-Bécancour

1330, boulevard Louis-Frédérique,
Nicolet (Québec) J3T 1A1

Téléphone : 819 293-2592

Texte : 819 293-9769

Courriel : cje@cjenicbec.org

Site web : www.cjenicbec.org

Instagram : @cjenicbec

Facebook : @CJENYB

Les super pouvoirs du chocolat

Beaucoup de gens se privent de chocolat, car ils croient que c'est mauvais pour la santé, ils ont raison, mais si on consomme du chocolat noir avec modération, il peut avoir de nombreux effets positifs sur notre santé.

Donc voici les bienfaits du chocolat noir sur notre santé :

- Le chocolat noir améliore le fonctionnement des artères et de la circulation sanguine. En manger, limite le risque de maladies cardiovasculaires. Cependant le chocolat est à consommer avec modération, car il contient 500 calories pour 100 grammes, soit 1/4 de ce que nous avons besoin. Mais consommer seulement 2 carrés de chocolat noir par jour permet de faire diminuer la pression artérielle, ce qui prévient les troubles cardiaques.

- Le cacao est une excellente source de magnésium. Il permet de combattre la fatigue, le stress et l'anxiété. Il contient aussi des acides aminés qui transmettent de la sérotonine à notre organisme. La sérotonine joue un rôle essentiel sur l'humeur, car elle

nous donne une sensation d'apaisement et de bien-être. Le simple fait de déguster du chocolat apporte réconfort et satisfaction, puisque cela favoriserait aussi la sécrétion d'endorphines, l'hormone du bonheur.

- Si votre chocolat contient au moins 60% de cacao, voici une nouvelle excuse pour grignoter entre les cours : il améliore la concentration et la vigilance. À cause de sa teneur en théanine, un acide aminé qui a un rôle positif dans la relaxation et l'attention.

- Manger du chocolat noir riche en antioxydants permet d'entretenir notre mémoire.

- Un sommeil troublé est parfois lié à un manque de magnésium. Puisque le chocolat noir en contient, en manger permet de combler ce manque et d'améliorer la qualité du sommeil. Mais attention à ne pas en consommer le soir ! Car le chocolat noir contient également de la caféine et de la théobromine. Deux stimulants qui



Érika Élémond



Les Piles (diffusion)

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Plus de 40 tonnes de piles amassées, les jeunes du Québec

Montréal, le 22 mai 2018 –

ENvironnement JEUnesse (ENJEU) et Appel à Recycler dévoilent aujourd'hui les résultats de la troisième édition du concours de recyclage de piles dans les écoles, cégeps et collèges à travers le Québec.

«Au cours de l'année scolaire 2018-2019, 278 établissements ont pris part à la troisième édition du concours, permettant d'amasser un peu plus de 40 tonnes de piles et de batteries», explique Catherine Gauthier, directrice générale d'EN m vironnement JEUnesse. «Le concours a ainsi permis de rejoindre 238 700 élèves et étudiant-e-s dans toutes les régions du Québec pour cette impressionnante collecte.»

«Les jeunes d'aujourd'hui sont bien conscient-e-s que le recyclage est important pour plusieurs raisons et éviter le gaspillage des ressources en est une de taille. Avec ce concours de recyclage de piles, nous mettons en lumière qu'il est à la fois accessible, simple et efficace de poser le bon geste», résume Stéphanie Foster, Chef de Service Marketing Canada chez Appel à Recycler.

Un grand gagnant qui amasse plus de 4 tonnes de piles!

Cette année, le grand gagnant du concours de recyclage de piles est l'École St-Patrick's Elementary & A.S.Johnson High School située à Thetford Mines. Les 243 élèves de l'école ont amassé un total impressionnant de 4019,1 kg de piles et de batteries, remportant ainsi le grand prix de 2000\$.

Palmarès primaire et secondaire

L'École Arc-en-ciel de Saint-Camille (Saint-Camille-de-Lellis), l'École Yamachiche-St-Léon (Yamachiche) et Gardenview Elementary School (Ville Saint-Laurent) remportent les premiers prix de leur catégorie respective, soit une bourse de 1000\$ chacun.

L'École d'Audet (Audet), l'École De Monnoir (Marieville) et l'École secondaire Armand-Saint-Onge (Amqui) remportent les deuxièmes prix dans leur catégorie, soit une bourse de 500\$.

Palmarès collégial

Le Campus des Îles-de-la-Madeleine (L'Étang-du-Nord), le Cégep de Granby et le Cégep Limoilou remportent les premiers prix de leur catégorie respective, soit une bourse de 1000\$ chacun.

Les Piles (diffusion)

Le Cégep de Matane, le Cégep de Jonquière et le Cégep Édouard-Montpetit remportent les deuxièmes prix dans leur catégorie, soit une bourse de 500\$.

Plus de bourses et plus de projets en environnement

Des prix de participation, soit des bourses de 150 \$ chacune, sont également remis aux établissements suivants: École le Tremplin (Saint-Victor) École secondaire Jean-Nicolet (Nicolet) École de La Chanterelle (Québec) École des Deux-Ruisseaux (Gatineau) et École Bourgeois-Champagnat (Longueuil).

Au total, ce sont 11750\$ de bourses qui sont remises afin de mettre en œuvre des initiatives environnementales dans les établissements scolaires.

ENvironnement JEUnesse récompensé pour ses efforts d'éducation environnementale

Pour la deuxième année consécutive, ENvironnement JEUnesse a été nommé «Chef de file en durabilité». Décerné par Appel à Recycler, ce prix récompense les organisations qui font preuve d'un engagement exceptionnel envers le recyclage des piles et le retour de certaines des plus grandes quantités de piles en 2018.

À propos d'Appel à Recycler

Appel à Recycler Canada, Inc. est un organisme sans but lucratif de gestion responsable qui s'est engagé à récupérer, à transporter et à recycler les piles et les batteries domestiques de façon sécuritaire, dans tout le Canada. Notre mission est de gérer la fin de vie utile des piles et des batteries, afin de les garder éloignées des sites d'enfouissement. www.appelarecycler.ca

À propos d'ENvironnement JEUnesse

Créé en 1979, ENvironnement JEUnesse (ENJEU) est un organisme d'éducation relative à l'environnement qui vise à conscientiser les jeunes du Québec aux enjeux environnementaux, les outiller à travers ses projets éducatifs et les inciter à agir dans leur milieu. www.enjeu.qc.ca

– 30 –

Renseignements :

Catherine Gauthier

Directrice générale | ENvironnement JEUnesse

cgauthier@enjeu.qc.ca | 514-377-3114

Stéphanie Foster

Chef de Service Marketing Canada | Appel à Recycler

sfoster@appelarecycler.ca | 438-448-4272