



Week of January 12, 2009

# WELCOME

To all our new and returning students, I wish to extend, on behalf of the O'Sullivan College staff and faculty, our best wishes for the New Year and success in your studies.

Happy New Year 2009!

President

## Christmas Basket Fundraising Campaign 2008!

Heartfelt thanks to all who contributed!

Jeunesse au Soleil really appreciated the numerous items we sent them, including the generous cheque for \$ 282.

## CLASS PRESIDENTS

- \* Please see Orly ASAP to obtain the tickets for the Western lunch.
- \* First meeting of the year will be held on **Thursday, January 29, 2009 at 11:30 am**. Attendance is compulsory.
- \* Please confirm your attendance with Orly.
- \* **CERTAIN CLASS PRESIDENTS AND/OR GROUPS HAVE REQUESTED NEW ELECTIONS. THEREFORE, ORLY NEEDS TO SEE ALL CLASS PRESIDENTS AND ASSISTANTS ASAP TO CONFIRM THEIR MANDATE.**

Thank you!

Are you experiencing difficulty in ENGLISH or in FRENCH?  
Are you concerned that these difficulties will keep you from succeeding this semester?

If you are registered in a language course, use the **LEARNING CENTER**.

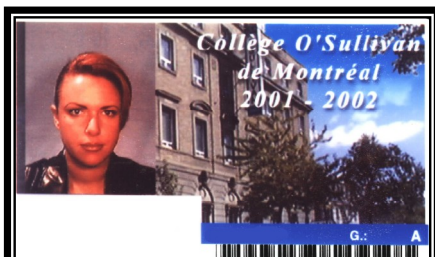
The **LEARNING CENTER** offers a personalized service by providing one-on-one meetings with a tutor.  
Find out more at the information table in the main lobby from 11:30 am to 12:30 pm on the following dates:

**Thursday, January 22**  
**Tuesday, January 27**  
**Thursday, January 29**

Sign-up period will take place **from January 19 to January 30, 2008**.  
Meetings will start during the week of February 4.

If you require help in other subjects, or for more information, see Josée Descheneaux, our librarian (Room 100).

Start of activities: week of February 9.



## O'SULLIVAN IDENTIFICATION CARDS

Returning students who did not obtain their O'Sullivan photo I.D. card in the Fall **MUST** see Orly before January 20, 2009.



## IS ACADEMIC SUCCESS ONE OF YOUR NEW YEAR'S RESOLUTIONS?

If so, keep the following advice in mind to achieve yo

- attend classes
- stay up to date
- seek help when needed.

A NEW YEAR, A NEW SEMESTER, A NEW BEGINNING  
And... do not forget to take advantage of our  
**NEW COACHING SERVICES**



## NEW COACHING SERVICES OFFERED TO STUDENTS

Don't hesitate to benefit from the **COACHING SERVICES** offered by the college and provided by Nicole Tamaro.

Coaching can help you:

- establish a plan of action that will lead to success;
- reach your objectives;
- develop your competencies;
- believe in your ability to succeed;
- perform better;
- learn to settle differences in a non-stressful way.

For additional details regarding this NEW service, you can meet Nicole Tamaro every Tuesday and Thursday at O'Sullivan in room 311. She can also be reached by e-mail: [ntamaro@osullivan.edu](mailto:ntamaro@osullivan.edu)

## SECOND-HAND BOOKS ARE IN DEMAND

Do you wish to sell or buy?

The place to do so is at the library as of Wednesday, January 14.

See Orly (301) or Josée Descheneaux (100) for more information.



## GOING THE HEALTHY ROUTE AT SCHOOL

We hope you will take advantage of the various upcoming activities promoting **HEALTHY AND ACTIVE LIVING**. A good start would be to sign up for the free health challenge 5/30 program (défi santé 5/30). If you sign up quickly you will obtain one of the many IGA kits, valuable tips and info.



## SIGN-UP SHEETS ARE UP!

Join any or all of the following **ORGANIZING COMMITTEES** and benefit from a most worthwhile experience.

All information regarding the mandate of each committee will be given at the first meeting.

1. Health & First Aid
2. Environment
3. Valentine's Day
4. Multicultural Week
5. "Echo'Sullivan" Newsletter
6. Sports.



Do not forget to purchase your ticket for our special lunch taking place Thursday, January 22.

Deadline for ticket:  
Wednesday, January 21



## Trousse

# IGA

## du Défi Santé 5/30



Obtenez la *trousse IGA du Défi Santé 5/30* gratuitement dès le 15 janvier 2009 en présentant votre confirmation d'inscription chez l'un des 250 marchands IGA du Québec. Faites vite: les quantités sont limitées!

La trousse inclut de l'information et des outils pour vous aider à relever le *Défi*.

- Calendrier 5/30 d'ACTI-MENU, pour suivre vos progrès
- Bande d'exercices de la Société canadienne du cancer
- «Calculassiette» des Producteurs laitiers du Canada
- Signet de Fruits et légumes en vedette
- Carte Bonne santé de l'Institut de Cardiologie de Montréal
- Des séances d'essai et des bons de réduction échangeables dans tous les centres d'entraînement physique Énergie Cardio

En plus de vous inciter à consommer davantage de fruits et de légumes, la *trousse IGA du Défi Santé 5/30* vous encourage à savourer chaque jour une variété d'aliments gagnants dans les autres groupes alimentaires. Vous y trouverez entre autres:

- un échantillon des produits suivants:

- Cocktail de légumes faible en sodium Garden Cocktail de Mott's
- Barre Fruit to Go de Sun-Rype
- Barre granola aux fibres et aux graines de lin de Compliments Équilibre
- Boisson de soya Natur-a de Nutrisoya
- Compote de fruits non sucrée Fruitsations de Mott's

- un bon de gratuité pour des produits comme:

- Boisson probiotique DanActive de Danone
- Pain tranché Vitalité 100 % blé entier de Gadoua

<http://www.defisante530.com/index.php/ds/layout/set/print/Accueil>

A promotional banner for the 'Défi Santé 5/30' challenge. It features a smiling man in a light blue shirt on the right, gesturing towards the text. The background is orange. On the left, the text 'Défi Santé 5/30' is written in a stylized font, with icons for an apple, a water drop, and a plus sign. Below this is a green button that says 'Je m'inscris!'. The main text asks 'Les frites, c'est le seul légume que vous mangez?' and 'Vous êtes qualifié pour le Défi Santé 5/30!'.

Pendant 6 semaines, du 1er mars au 11 avril 2009, relevez le **Défi!**

Manger au moins [5 portions de fruits et légumes](#) au minimum 5 jours par semaine.

Bouger au moins [30 minutes](#) au minimum 5 jours par semaine.



Vous atteignez déjà les objectifs 5 et 30 du *Défi*? Optez, si vous le désirez, pour un ou plusieurs des nouveaux objectifs PLUS.

#### **Nouveautés 2009**

Pour viser encore plus loin, optez pour les nouveaux [objectifs PLUS](#)

- Adopter les grains entiers
- Renforcer vos muscles
- Relaxer pour garder l'équilibre

#### **Forum et témoignages**

Venez échanger, partager vos trucs et vos photos et témoigner de votre expérience dans la [rubrique Forum et témoignages](#)

##### **Truc n° 1**

Gardez au frigo des légumes préparés à l'avance et croquez-en à volonté!

##### **Truc n° 9**

Stationnez votre voiture un peu avant d'arriver à destination et marchez pour faire le bout restant. Idéal pour prendre un peu d'air!

##### **Truc n° 22**

Séance de cinéma, massage, marche, souper à la chandelle... Faites régulièrement des activités pour relaxer et vous gâter.

##### **Truc n° 20**

Bandes élastiques, poids libres et tapis d'exercice: c'est suffisant pour renforcer ses muscles à la maison.

##### **Truc n° 2**

Doublez la quantité de légumes de vos recettes de ragoûts, de sauce à spaghetti, de soupes, etc.

##### **Truc n° 17**

Qu'ont en commun le ski de fond, la natation et le pelletage? Ça renforce les bras. N'hésitez pas à vous y adonner!

##### **Truc n° 13**

Choisissez les versions à grains entiers de pains, de craquelins, de céréales, de riz, de pâtes alimentaires, etc.