



Remise des certificats pour les nominés du

Gala Excell'Or

Le 7 octobre prochain aura lieu la remise officielle des certificats pour les nominés du Gala Excell'Or 2009.

La remise se déroulera sous forme de 5 à 7 et aura lieu au Pizzédélic, situé au 255, 3^e Rue Est à La Sarre.



En collaboration avec :



5 à 7 « Prendre soin de soi »

Organisé par le comité « Femme d'Action », un 5 à 7 Porto & Chocolat aura lieu le 14 octobre prochain à la salle située en haut du Bistro La Maîtresse.

Lors de la première heure, Mme Manon Drouin, du projet « Jocoœur » donnera une conférence d'une heure sur le thème de l'importance de prendre soin de soi.

À la deuxième heure, les femmes auront la possibilité de discuter avec quelques professionnelles des soins du corps.

Vous, Femme d'Action, avez-vous de saines habitudes de vie? Comment pouvez-vous faire pour modifier vos habitudes de vie? Connaissez-vous « Jocoœur »? Mme Manon Drouin vous présentera le programme « Jocoœur » ainsi que le programme 0-5-30. Vous apprendrez aussi quelques trucs sur l'alimentation, l'activité physique et le mieux-être ainsi que pour la cessation tabagique.

De simples gestes au quotidien peuvent faire une grande différence. Venez prendre soin de vous en parlant santé avec nous!



Nos activités et présences en octobre

- 7 octobre Remise des certificats pour les nominés du Gala
- 7 Réunion bimensuelle du conseil d'administration
- 14 Dîner-conférence avec M. Michel Gilbert concernant les nouveaux investissements à la Casa pour 2010
- 14 5 à 7 Femme d'Action « Prendre soin de soi » (Femmes)
- 20 Formation sur la gestion du temps avec M. Richard Jobin
- 21 Réunion bimensuelle du conseil d'administration
- 28 Dîner-conférence avec Osisko concernant la mise à jour du projet Canadian Malartic

Nos partenaires



Plan de partenariat

Vous désirez vous afficher, vous faire connaître? Votre Chambre de commerce vous offre différents plans de partenariat tant annuels que par événement, tels que le tournoi de golf annuel et le Gala Excell'Or. **Informez-vous sur nos différents plans de partenariat au 819-333-9836.**

Dîner-conférence avec M. Michel Gilbert et M. Christian Bourcier concernant les nouveaux investissements à la Casa pour 2010

Le 14 octobre prochain aura lieu un dîner-conférence Banque Nationale dont le conférencier sera M Michel Gilbert, Vice-président et M Christian Bourcier, directeur des opérations des Mines Aurizon, concernant les projets futurs pour Aurizon en Abitibi-Ouest.

Le dîner-conférence se tiendra au Motel Villa Mon Repos de La Sarre, à 11 h 30. La conférence débutera à 12 h 15 et le coût du billet pour les membres est de 30 \$ et pour les non-membres, 35 \$. Pour réserver vos billets, veuillez communiquer avec **Jennifer Boudreau au 819-333-9836**. Réservations acceptées jusqu'au **vendredi 9 octobre**.

Nouvelles diverses de la région

L'Auberge Gabrielle, par son idée-concept de repas champêtres, fait qu'elle se révèle **unique, innovatrice et exclusive** dans toute la région d'Abitibi-Témiscamingue. Choisie comme ambassadrice de sa région, elle remporta dernièrement :

- ❖ Le **Prix local**, dans la **catégorie « Service »**, lors du 11^e concours québécois en entrepreneuriat.
- ❖ Le **Prix régional**, lors de ce même concours.
- ❖ Le grand **prix d'entrepreneuriat féminin** de l'année, pour son magnifique projet de l'Auberge Gabrielle.

Formation du 20 octobre prochain

Vous avez le sentiment de courir après votre temps? Vous aimeriez ajouter quelques heures productives à votre journée, sans avoir à faire du temps supplémentaire... L'utilisation de votre temps ressemble à une suite ininterrompue de réactions à des crises... Vous avez de la difficulté à vous dégager pour quelques minutes et prendre soin de vous... C'est beaucoup plus simple à réaliser qu'on pourrait le croire. Venez suivre une formation en gestion du temps avec M Richard Jobin.

Mardi le 20 octobre 2009, au Motel Villa Mon Repos de La Sarre, à 8 h 30. Formule café muffin dont le coût du billet pour les membres de la Chambre de commerce est de 45 \$ et pour les non-membres 50 \$ (taxes en sus). Pour réserver vos places, veuillez communiquer avec **Jennifer Boudreau au 819-333-9836**. Réservations acceptées jusqu'au **vendredi 16 octobre 2009**.

Nos partenaires "Avantages aux membres"

*Régime d'assurance collective des Chambres de commerce • Dicom Express • Bell •
ADC Assurances et services financiers • Télébec Mobilité • Radium Multimédia • Télébec •
Global Payments • La Capitale Assurances Générales • Four Points by Sheraton*



La Chambre de commerce et d'industrie d'Abitibi-Ouest

99, 5^e Avenue Est, suite 203, La Sarre (Qc) J9Z 3A8

Tél. : (819) 333-9836 Fax : (819) 333-5737

Courriel : ccao@ccao.qc.ca Site web : www.ccao.qc.ca

Directrice générale : [Nathalie Aubin nathalie.aubin@ccao.qc.ca](mailto:nathalie.aubin@ccao.qc.ca)

Adjointe administrative : [Jennifer Boudreau jennifer.boudreau@ccao.qc.ca](mailto:jennifer.boudreau@ccao.qc.ca)

Secrétaire réceptionniste : [Stéphanie Chevarie-Paquin ccao@ccao.qc.ca](mailto:Stéphanie Chevarie-Paquin)