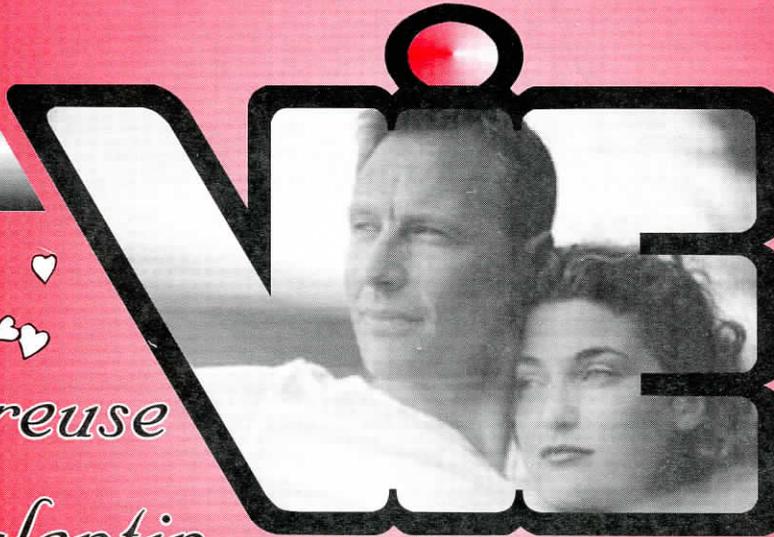


LA



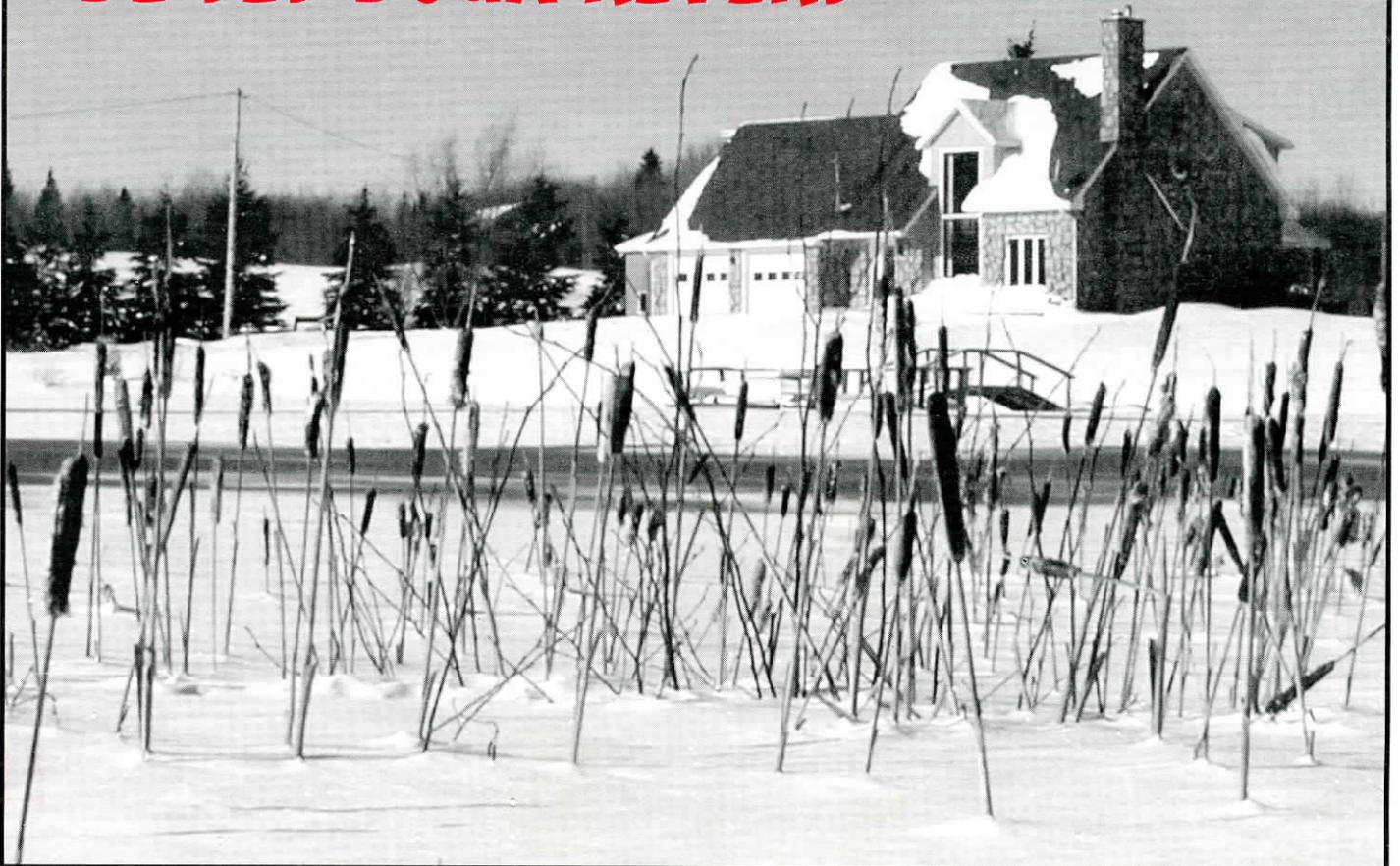
14 février

Heureuse
St-Valentin

d'ici

SHIPSHAW, février 2004 VOLUME 22 NUMÉRO 2

NOTRE DUR HIVER
ET LA BEAUTÉ
DE SES DOUX REVERS

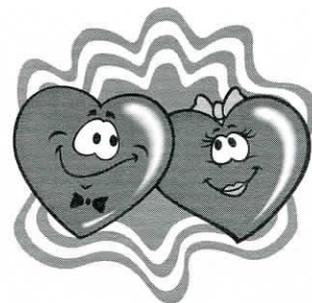


**Mot
de la
Présidente**

Claire Duchesne



Heureuse St-Valentin



Subvention gouvernementale

Le Ministère de la Culture et des Communications du Québec, toujours à l'écoute et présent dans les besoins du Journal La Vie d'Ici vient de nous octroyer, dans le cadre du programme Soutien aux médias communautaires 2003-2004, une subvention au montant de 733\$ pour l'achat d'équipement déficient à notre journal communautaire. L'achat de nouveaux logiciels tels: Simple Comptable, Corel draw (upgrade) ainsi que l'achat d'une nouvelle souris, d'un clavier et d'une nouvelle imprimante pourront permettre à l'équipe de mieux travailler étant donné l'état inutilisable de ces derniers. Les logiciels nous permettront de mieux gérer la comptabilité ainsi que la conception de notre journal. La Vie d'Ici s'engage à participer financièrement à 25% des coûts reliés à la réalisation du projet. Un autre pas vers l'avant pour La Vie d'Ici.

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle aura lieu, comme à chaque année, au mois de mars prochain; je vous donnerai les détails lors de la prochaine parution et des affiches seront placées aux points stratégiques, comme il est de mise à chaque année. Nous espérons vous voir en grand nombre.



Coup de cœur

Levée de fonds Michel Lavoie



Michel, fils de Carol Lavoie et Suzette Villeneuve, combat à 29 ans un cancer des ganglions lymphatiques. Il subit présentement des traitements de chimiothérapie, ce qui le confine au repos total évidemment. Vivant à Montréal et étant comédien professionnel en début de carrière, il lui est presque impossible de subvenir à ses besoins. Comme c'est un p'tit gars de Shipshaw, un mouvement de solidarité est en train de s'organiser pour lui venir en aide. Dans cet esprit, les Chevaliers de Colomb du Conseil 6078 de Shipshaw parrainent un souper spaghetti qui aura lieu le samedi 28 février prochain à 17h30, au local des Chevaliers, au coût de \$12.00 par personne. Ceux qui ne pourraient venir au souper mais qui voudraient faire un don pour Michel, doivent le faire parvenir à Lise Lavoie, 4380 Des Cyprès, Shipshaw (G7P 1A5).
Téléphone : (418) 542-4053.

Merci de votre générosité.



IMPRESSION EN TOUS GENRES
AGENDAS PERSONNALISÉS
JOURNAUX
PLASTIFICATION
PHOTOCOPIE - FAX - RELIURES
PRODUITS PROMOTIONNELS
IMPRESSION À CHAUD
(HOT STAMPING)

TÉL.: 542-6252 FAX: 542-0850
PAGETTE: 592-2299

4630, rue Saint-Léonard Shipshaw G7P 1H2

ÉQUIPE DU JOURNAL

E-mail : viedici@videotron.ca

Claire Duchesne
présidente
542-9375

Marcellin Tremblay
directeur
695-2116

Denys Claveau
photographe
542-8800

Nathalie Blackburn
trésorière
542-4483

Johanne Lefrançois
secrétaire
547-6764

Micheline Compantino
relationniste
542-8829

Conception
Clarigraphie inc.

AMECCO
Association des médias
communautaires
du Québec

Québec

Alexandre Jean
directeur
542-6375



Mot du Maire Jean Tremblay

Bonjour, chers amis shipshoises et shipshois !

J'ai récemment rencontré le ministre des Affaires municipales, M. Jean-Marc Fournier. Au cours d'une séance de travail où nous avons fait le tour des dossiers concernant la Ville de Saguenay, le 15 janvier dernier, je lui ai de nouveau fait part de la nécessité de conserver les districts électoraux actuels de la municipalité en vue des élections municipales de novembre 2005.

Le ministre Fournier a prêté une oreille attentive à mes revendications. Il est bien au fait de notre position à ce sujet, que nous avons publiquement énoncée en octobre dernier lors de la *Commission parlementaire sur l'Aménagement du territoire touchant la Loi sur la réorganisation territoriale de certaines municipalités*.

Nous jugeons essentiel que les communautés occupant le territoire des anciennes municipalités rurales conservent chacune leur propre district de manière à mieux s'épanouir.

Ayant visité tous les districts de la Ville à plusieurs reprises depuis la création de Saguenay en février 2002, j'ai pu constater leur vitalité et leur dynamisme. J'en conclus que la meilleure façon de valoriser les forces vives de ces communautés est de maintenir les districts électoraux tels qu'ils sont actuellement.

D'autre part, j'ajouterai que le fonctionnement politique de l'organisation actuelle s'avère des plus positifs jusqu'à présent. Il n'existe aucune nécessité de procéder à un changement qui aurait comme principale conséquence d'éloigner le citoyen de son élu.

Stationnements réservés aux citoyens

Le Conseil de Saguenay vient de prendre une décision qui aura pour effet de favoriser les citoyens en regard du stationnement à proximité des édifices municipaux, dont l'édifice du point de services de Shipshaw.

En effet, le Conseil a résolu unanimement, le 12 janvier dernier, de réserver uniquement à l'usage des visiteurs, citoyens et clients les stationnements «limités à 90 minutes», lesquels seront dorénavant interdits aux véhicules munis d'une vignette et appartenant à des employés de la Ville.

En ce qui concerne plus particulièrement l'édifice du point de services de Shipshaw, les effectifs municipaux concernés procéderont bientôt à l'identification des espaces et à l'installation des enseignes, de manière à accommoder les citoyens du district dans les plus brefs délais.

Nous souhaitons donc que cette décision, plus équitable pour nos citoyens, saura accommoder les nombreux visiteurs qui fréquentent les immeubles municipaux pour une courte période.

À bientôt !



Jean Tremblay
Maire





Mot du conseiller municipal représentant le district Shipshaw

Chers concitoyennes et concitoyens,

Chevaliers de Colomb

J'ai récemment procédé à la remise d'un chèque au montant de 1 000 \$ à Monsieur Yvon Bouchard, Grand Chevalier pour le district de Shipshaw. Ce montant contribuera à la réalisation de travaux mineurs à l'immeuble des Chevaliers de Colomb, situé sur la rue des Ormes. Par la même occasion, nous avons échangé sur différents dossiers concernant cet organisme. La rencontre que nous avons eue a été marquée par un dialogue fructueux.

Bibliothèque

Je vous informe que des pétitions ont circulé dans notre district et dans le secteur de Kénogami. Elles font suite à une demande d'étude concernant le projet de bibliothèque municipale centrale dans l'arrondissement de Jonquière.

En effet, certains conseillers souhaitent avoir une seule bibliothèque pour tout l'arrondissement. Considérant que Shipshaw compte deux bibliothèques, lors de la séance publique du conseil d'arrondissement de Jonquière tenue le 9 décembre 2003, j'ai enregistré ma dissidence. Je suis d'ailleurs le seul conseiller à avoir posé ce geste.

Suite à cette assemblée, des citoyens de Shipshaw et du secteur Kénogami ont fait circuler ces pétitions. Considérant qu'il y a une bibliothèque municipale à la Place du Marquis (secteur Kénogami) depuis 1991 et considérant que ces trois bibliothèques se retrouvent à proximité des résidants et sont appréciées de ceux-ci, je remercie les citoyens qui ont signé ces pétitions et du fait même, je leur donne mon appui inconditionnel. Les usagers et citoyens veulent que leurs bibliothèques demeurent ouvertes.

Stationnement point de services

Dans la nuit du 4 au 5 janvier 2004, les employés de la Ville de Saguenay ont procédé à l'enlèvement de la neige au point de services de notre secteur. Depuis de nombreuses années, cette opération avait lieu approximativement deux fois par année et ce, durant la nuit. Suite à quelques plaintes de résidants demeurant près de l'ancien hôtel de ville, j'ai déposé au conseil d'arrondissement de Jonquière, le 13 janvier dernier, une lettre pour indiquer à nos services qu'il serait préférable que le déneigement au point de services soit fait le jour, de manière à éviter le bruit nocturne. La récente opération de déneigement a duré environ trois heures.

Par la suite, j'ai rencontré le chef de division au Service des travaux publics, M. Denis Belley, pour discuter du dossier. Finalement, j'ai fait parvenir une lettre à nos citoyens pour les informer que nous avons avisé nos services, en joignant à cette correspondance une copie de la résolution adoptée par le conseil d'arrondissement.

Pression d'eau

Pendant la période des fêtes, j'ai reçu plusieurs appels téléphoniques de citoyens du secteur de la route des Bouleaux concernant des problèmes de pression d'eau. J'ai contacté nos services à plusieurs reprises et ils ont effectué des travaux, suite à vos demandes. Les employés municipaux ont vérifié plusieurs parties du réseau. Sans grande surprise, nous avons appris que ce secteur est desservi par un tuyau de deux pouces. Je fais tout en mon possible pour que les citoyens de ce secteur reçoivent une eau potable de qualité avec la pression la plus élevée que le réseau puisse leur donner, en fonction de ses capacités.

Chronique municipale

Dans ma chronique municipale, j'aime beaucoup vous informer sur des sujets qui nous touchent ainsi que sur les dossiers en cours de réalisation dans notre secteur. Peu de conseillers municipaux ont la chance d'être en contact direct avec leurs citoyens. La plupart des dossiers se réalisent généralement dans un échéancier très rapproché ou sont déjà réalisés. Par contre, il y en a d'autres qui se concrétiseront dans un délai plus long. Parmi ceux-ci, notons la piste cyclable, le transport en commun et l'alimentation en eau potable. Je travaille sans relâche afin qu'ils soient complétés durant le présent mandat.

Évidemment, en tant que conseiller municipal du secteur, je dois faire face à diverses contraintes techniques et gouvernementales qui retardent la réalisation de certains projets comme ceux-ci. Mais soyez assuré que tous les dossiers du secteur de Shipshaw me tiennent à cœur.

Éclairage de la route Saint-Léonard

Dernièrement, j'ai discuté avec M. Claude Bouchard, directeur d'Hydro-Jonquière, afin de lui faire part de la problématique de l'éclairage de la route Saint-Léonard. Nous avons préparé conjointement un projet qui se déroulera en deux phases nécessitant un coût global de 58 500 \$. Je lui ai mentionné que, pour mes citoyens, la sécurité des voies d'accès au district est primordiale. La première phase consiste à éclairer la route entre les ponts de Kénogami et de la Dam II. La seconde inclut le segment compris entre le pont de la Dam II jusqu'à l'entrée de Shipshaw.

Fabien Hovington, conseiller Shipshaw

La retraite en bout de ligne :

1 800 463-5229

REER

Obligations
à taux progressif

Capital garanti à 100 %.
Taux avantageux garantis pour 10 ans.
Remboursables sans pénalité, chaque année,
à leur date anniversaire.
Achat à partir de 100 \$.

BONI DE

1%

la première année
pour les nouveaux
fonds REER.

Téléphonez-nous du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h,
et les samedis de janvier et de février, de 10 h à 16 h.
Visitez le www.epq.gouv.qc.ca

Épargne
Placements

Québec 

INITIATION À LA VIE CHRÉTIENNE

C'est faire l'expérience de la rencontre de Jésus Christ à travers la vie de tous les jours

Âge au 30 sept.	Cheminement offert	Durée
5-7	Les Agnelets (Brebis de Jésus) (les rencontres seront à St-Ambroise)	1 an et +
6-8	Les Brebis de Jésus (les rencontres seront à Bégin)	1 an et +
8-9	Mond'Ami	1 an
10-11	Jeunes d'action	1 an
12-17	L'ACLÉ	1 an et +
12-15	VIVLAVIE	1 an
14-30	L'Étincelle, la Flambée et autres	

L'inscription se fait:
en février et mars de chaque année
Coût: 25\$

Début des cheminements en octobre de chaque année

INITIATION SACRAMENTELLE

C'est la préparation immédiate au sacrement

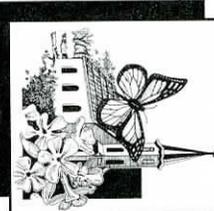
Pardon-Eucharistie	
Exigences	1 an de cheminement en initiation à la vie chrétienne Extrait de baptême
Durée	<u>7 rencontres</u>
Confirmation	
Exigences	1 an de cheminement en initiation à la vie chrétienne Extrait de baptême
Durée	<u>7 rencontres</u>

L'inscription se fait:
en septembre de chaque année
Coût: 15\$

Début des cheminements en octobre de chaque année

Pour l'inscription de votre enfant, téléphonez au presbytère de votre paroisse
St-Ambroise: 672-4742 ~ St-Charles: 672-4845 ~ St-Jean l'Évangéliste: 672-4653 ~ Shipshaw: 547-6856

Contact
Paroisse
St-Léonard
St-Jean-Vianney



PENCHER-LE-NOUS
SUR LA QUESTION

Proposer la foi aux jeunes... oui, mais comment?



*Vos deux bibliothèques
vous informent*

Une rotation s'est effectuée dans vos 2 biblio donc, nouveaux volumes, nouveaux CD et nouvelles vidéo-cassettes. Passez nous voir et venez emprunter quelques nouveautés.

BIBLIOTHÈQUE DU RIVAGE;

Exposition de volumes: le monde médiéval
de peintures: les inspirations québécoises

La personne qui a été nommée lectrice de l'année 2004 se nomme Madame Gertrude Maltais. Félicitations à cette personne.

La campagne intitulée "*Viens renouer avec ta biblio*" se poursuit. Présentez-vous à la biblio et recevez un coupon de participation. De beaux prix sont rattachés à ce concours. Les bénévoles se feront un plaisir de vous recevoir et de vous expliquer les règlements. Donc, passez nous voir et renouez avec votre biblio.

HORAIRE: mardi: 13h00 à 15h00
mercredi: 18h30 à 20h30
vendredi: 18h30 à 20h30
samedi: 13h00 à 15h00

BIBLIOTHÈQUE DE LA RIVIÈRE:

Exposition de volumes: ***Albert Jacquard***
de peintures: ***Rythme des 4 saisons***

Une nouveauté s'installera à la bibliothèque qui s'appelle "L'heure du conte". Surveillez dans les prochaines semaines, il y aura de l'information et des affiches permettant aux enfants âgés entre 4 et 8 ans de se présenter à la biblio, pendant la semaine de relâche, afin d'assister à une heure de conte. Pour plus d'information, rendez-vous à la biblio et les bénévoles répondront à toutes vos questions.

HORAIRE: mardi: 13h30 à 15h00
mardi: 18h30 à 20h30
mercredi: 18h30 à 20h30

Ginette Tremblay
Secteur de la Rivière



Baptêmes & Naissances

Plusieurs couples ont eu l'immense bonheur de voir leur famille s'agrandir. Pour eux, la naissance de leur enfant représente leur prolongement, leur continuité et une preuve d'amour indiscutable.

Félicitations à ces heureux couples pour la naissance de:

Édward,
enfant de Carl Dufour et Audrey Cloutier

Marc-André,
enfant de Dany Claveau et Annie Perron

Esteban,
enfant de Éric Larouche et Nathalie Munger

Éliane,
enfant de Régis Tremblay et Cyndy Moreau

Mégane,
enfant de Pierre Larouche et Maryse Lajoie

Décès

La perte d'un être cher est toujours difficile à accepter, mais son souvenir reste à jamais gravé dans notre coeur de par les joies, les rires, les épreuves et les plaisirs partagés. Quelle chance de les avoir côtoyés.

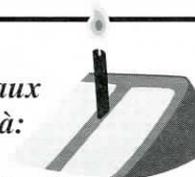


Nos plus sincères condoléances à la famille éprouvée par le départ de:

Jocelyne Ouellet
fille de feu Paul-Armand Ouellet et de feu Marie-Ange Côté et mère de Sara Michaud.

Fêtes

Des souhaits spéciaux de "Bonne Fête" à:



Mario Larouche (14 février) ainsi qu'à son frère ***Pierre*** (14 mars) de la part de leurs parents Jean-Guy Larouche et Lise Lavoie.

M. J-Emma Girard, 82 ans (22 février) de la part de son épouse.



Madeleine Gagnon
MASSOTHÉRAPEUTE

Massage suédois • Massage californien • Touché thérapeutique

• Maux de dos
• Nerve sciatique
• Mignonne

Sur rendez-vous
542-3977
Shipshaw

Membre de la F.Q.M.

1986

« Votre santé physique émotionnelle et financière nous tient à cœur »

**LA SANTÉ EST NÉCESSAIRE
POUR UN BON
ÉQUILIBRE DE VIE.**

Les produits magnétiques et à infrarouge lointain combattent la fatigue et le stress. Le corps a besoin de récupérer la nuit: c'est la base d'une santé équilibrée tant physique que mentale. Dormir sur un matelas magnétique, c'est un espoir pour une vie meilleure. Dans le Journal de Québec, on parlait d'un joueur des Expos, Rondell White; ce dernier a sauvé son genou grâce au port de semelles magnétiques: celles-ci lui ont permis de jouer à nouveau dans l'équipe. Ces produits performants présentent une opportunité d'affaires car ils fonctionnent à 100%. Nous parlons ici d'une entreprise japonaise en pleine expansion, mise sur pied depuis 24 ans et offrant un plan de rémunération exceptionnel. Nous sommes à la recherche de personnes autonomes, sérieuses, désirant s'épanouir dans cette entreprise. Prendre rendez-vous du lundi au vendredi entre 9h.00 et 17h.00.

Madeleine Gagnon



DANIEL MARCHAND
PHARMACIEN
547-9375

Livraison à Shipshaw

1858, Ste-Famille, Jonquière, Qc

SANTÉ Services

SAVIEZ-VOUS ...

- ⇒ qu'il y a 8 aliments qui regroupent 80% des allergies alimentaires: mollusques, crustacés, arachides, noix, lait, soya, poisson, blé et oeufs;
- ⇒ que n'importe quel aliment peut entraîner une réaction allergique;
- ⇒ qu'il existe aujourd'hui plusieurs médicaments qui agissent pendant 24 heures et qui ne causent pas de somnolence.

Daniel Marchand L ph



Petites annonces

**4630, rue St-Léonard
Shipshaw**

À vendre:

Poussette avec siège d'auto 0-20lbs et base pour auto (1999); Poubelle Playtex; Moniteur foetal pour écouter bébé.

Rachelle: **695-4105**

Vous avez besoin de produits Avon ou de produits Multi-Pro. Pour une brochure.

Lili: **546-0175**

Recherchée:

Recherche une gardienne pour s'occuper d'un enfant, du lundi au vendredi, au domicile de l'employeur situé à Shipshaw.

Information: **695-7415**

RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL

Les petites annonces sont au coût de 2.00\$ pour 3 lignes; la tombée pour la remise de celles-ci est le 20 de chaque mois: passé ce délai, nous ne pouvons assurer la parution de votre annonce. Vous devez faire parvenir votre petite annonce au 4630, rue St-Léonard dans la boîte prévue à cet effet accompagnée de votre 2.00\$.



**Donner du sang,
une question de vie.**

Info-Collecte

(418) 650-7230
1 800 761-6610

Site internet:
www.hema-quebec.qc.ca



Nouveau
Le poulet
à son meilleur



FRITOU



547-0121

Service d'essence



Épicerie Boucherie Culinaire

- Viande marinée
- Saucisses fraîches
- Plusieurs variétés
- Tournedos de poulet, boeuf

- Carte V.T.T.
- Vidéo
- Viande Fraîche
- Vin
- Nettoyeur
- Comptoir postal
- Mets cuisinés pour emporter
- Charcuterie fait maison

Lundi au Vendredi: 6h à 23h
Samedi: 7h à 23h
Dimanche: 8h à 23h

4500, Rte Mathias Shipshaw,

POSTE MAIL

**Société
 Canadienne
 des postes**
SHIPSHAW

...et Bonne St-Valentin



Encore trop tôt pour changer d'adresse. Même si un bon nombre de municipalités ont fusionné, le moment n'est pas encore venu d'effectuer des modifications aux adresses postales. Les autorités municipales confirmeront à Postes Canada les changements aux noms de villes et aux noms de rues. D'ici là, tous les résidents et toutes les entreprises touchés par les fusions sont priés de **n'effectuer aucun changement à leur adresse postale**, et ce, tant que Postes Canada ne les aura pas avisés par écrit des changements. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à téléphoner au 1 800 267-1177.

- ☐ Plusieurs personnes envoient des cartes de vœux musicales. Ces cartes comportent un petit mécanisme et sont plus épaisses que l'épaisseur maximale pour une lettre standard. Ces cartes doivent être postées avec deux timbres de .49¢.
- ☐ Si vous déménagez dans les prochains mois, il est très important de retourner les deux clés de votre compartiment au bureau de poste. Ne jamais transférer vos clés aux nouveaux résidents. Pour plus de sécurité, il faut que la serrure soit changée avant que le compartiment ne soit attribué à un nouveau client.
- ☐ Plusieurs s'envoleront sous peu vers le sud! Postes Canada vous aide à partir l'esprit tranquille grâce aux services de réexpédition du courrier. Ce service temporaire a été spécialement créé à votre intention afin de pouvoir vous fournir une livraison sans interruption et de vous éviter des problèmes à votre retour au pays.
- ☐ Nouveauté! Ensemble pièce de monnaie et timbres de 5\$ consacré à l'original. Chaque ensemble comprend : Une pièce numismatique de 5\$ en argent, deux timbres de 5\$ et un certificat d'authenticité numéroté présenté dans un

magnifique coffret de bois, \$39.55.

☐ Je profite de l'occasion pour vous rappeler que votre adresse postale devrait se lire comme suit :

- votre nom ou nom de l'entreprise
- votre numéro civique complet (avec no d'appartement ou bureau) et le nom de votre rue
- municipalité, province et code postal, sur la même ligne.

Grâce à votre collaboration, nous pourrions vous offrir un service postal de meilleure qualité.

Bonne St-Valentin !

Nadia Touzin Bureau de Poste

Tél : 547-5523



AFÉAS Shipshaw

Association Féminine
d'Éducation et d'Action sociale

Notre activité «Femmes d'Ici» se tiendra au restaurant «l'Accueil» de St-Ambroise,

mardi le 10 février 2004 à 9 :30 heures.

Viens échanger, partager et grandir au contact des unes et des autres. La St-Valentin sera soulignée à notre façon.

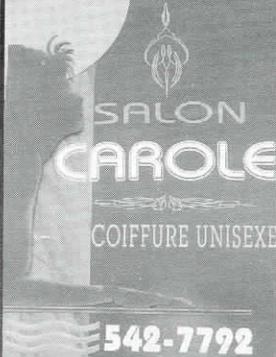
N'oublie pas d'inviter ton conjoint à se joindre à nous.
À bientôt,

Nicole Tremblay, publiciste

LA CONVERSION, C'EST DU GÂTEAU...

Réponses : 250 ml = 1 tasse (8oz);
 1000ml (950ml) = une pinte;
 4L (4.55L) = un gallon;
 15ml = une cuillère à thé;
 1 kg = 2 livres (2.2 livres)





**SALON
CAROLE**
COIFFURE UNISEXE

542-7792

Style Vision

*Votre transformation,
 Votre satisfaction
 avec Style Vision*

4396, rue des Peupliers, Shipshaw

*Votre cassette vidéo en main,
 laissez à votre coiffeuse
 préférée le soin de créer votre
 nouveau look!*

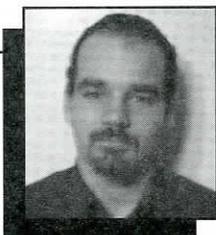
542-7792



*Carole Ouellet
 20 ans d'expérience*

la
TECHNO
Chronique

Alexandre Jean



«Big Brother » vous regarde

Lorsqu'Internet est apparu, les commerçants ont alors trouvé un nouveau moyen de se faire connaître et ainsi vous inonder de publicité agressive par des pourriels ou par des «Pop-up» qui s'ouvrent lorsque vous allez sur une page Web. Mais de plus en plus, on entend parler des «Spyware». Ces petits espions qui s'installent sur votre ordinateur et renvoient plusieurs informations personnelles permettant à ces commerçants de cibler leur clientèle. En effet, plusieurs compagnies paient très cher les informations sur les utilisateurs et par conséquent, des programmes sans scrupule ont été créés à cet effet.

Le problème

Les espions qui s'installent sur votre ordinateur ont pour but d'épier vos gestes lorsque vous allez sur Internet. En effet, lorsqu'un espion est installé sur votre ordinateur, il peut à sa guise vérifier les sites sur lesquels vous allez et peut également récupérer les mots de passe que vous utilisez. Une fois que le plein d'information est prêt, ils envoient des messages à leur créateur qui permettent d'emplir une base de données contenant vos sites favoris ainsi que le nombre de fois que vous y allez. Ces bases de données sont alors vendues à des sociétés de publicité qui les utilisent pour vendre des publicités.

Ces «Spywares» s'installent sur votre ordinateur lorsque vous allez sur certains sites qui demandent d'installer une petite application afin de visualiser le site correctement ou tout simplement en installant une application qui contient des espions. (Le plus connu étant «Kazaa»). Si un programme contient ce genre de voyeur, il arrive fréquemment qu'il y ait une clause dans la licence d'utilisation afin de justifier leur utilisation.

La solution

Il est de plus en plus facile de détecter ces programmes et ainsi limiter au maximum le dévoilement de vos habitudes de navigation, grâce à des applications que l'on peut retrouver sur Internet. Ces applications vont vérifier le contenu de votre ordinateur ainsi que de la base de registre afin de détecter et de supprimer ces éléments. Une fois ces éléments retirés, un redémarrage de votre ordinateur sera nécessaire afin de retirer complètement toute trace de ces petits épieurs. Ensuite, effectuer de nouveau la vérification afin de vous assurer qu'aucun n'a survécu à ce nettoyage. De plus, il est important de tenir à jour votre «Anti-Mouchard»

En terminant, les espions ne peuvent s'installer seul. Il faut une interaction humaine. Donc, même si vous cliquez «non» sur l'installation d'un élément, il se peut qu'il puisse s'installer tout de même. Je recommande donc d'appuyer sur le «X» pour fermer complètement la fenêtre sans offrir une réponse à la question qui vous est demandée. Certains mouchards récalcitrants réussiront tout de même à se frayer un chemin vers vos données, mais en utilisant les outils adéquats, vous arriverez à en limiter l'accès.

Quelques utilitaires	
SpyBot	http://www.safer-networking.org/
Ad-Aware	http://www.lavasoftusa.com/
Spyware Killer	http://www.acesoft.net/
Spyware Blaster	http://www.spywareremovalauthority.com/



Gérant : Bertrand Boily

RONA
L'express

3490, rte Saint-Léonard
Shipsaw

542-7005

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASIN

- Électricité
- Plomberie
- Peinture Crown Diamond
- Peinture Rona
- Toutes les huiles à moteurs
- Nourriture pour animaux
- Terreau d'empotage
- Outillage
- Matériaux de construction

Parlons Santé

Johanne Lefrançois



Le yoga est une approche millénaire de l'Inde qui semble de plus en plus pertinente de nos jours, grâce à sa capacité de nous aider à être mieux, face aux intempéries de tous les jours. Le mot yoga signifie union. Ainsi à travers une séance, on établit une plus grande harmonie entre le corps, la respiration et le mental. Par une harmonisation progressive, le yoga vise un mieux-être tant au niveau corporel que mental.

Le yoga développe :

Équilibre, vitalité, souplesse grâce à la pratique des différentes postures et exercices associés ;
Énergie, concentration et contrôle mental grâce aux exercices respiratoires ;
Détente psychosomatique profonde grâce aux techniques de relaxation.

Les postures constituent la singularité du yoga et en sont l'élément moteur. La posture mobilise les différents plans de l'individu : physique, émotionnel, mental, spirituel et vise l'harmonisation de ces plans. La régulation du souffle est facilitée par la pratique des postures (assouplissement, conscience du corps), elle améliore grandement l'homéostasie générale de l'individu (maintient à un niveau constant les caractéristiques internes de notre corps).

Pour le yogi (adepte du yoga), la concentration est un état du mental qui vise à maintenir celui-ci sur un objet (concret ou abstrait). Pour ce qui est de la méditation, elle est un raffinement de l'état de concentration et de ses effets. En fait, elle est plutôt de l'ordre de la contemplation. Au fur et à mesure de l'entraînement, le méditant se rend compte qu'au lieu d'observer ce qui

Le Yoga

est, il cherche à voir (sur un mode de fonctionnement inconscient) ce qu'il désire.

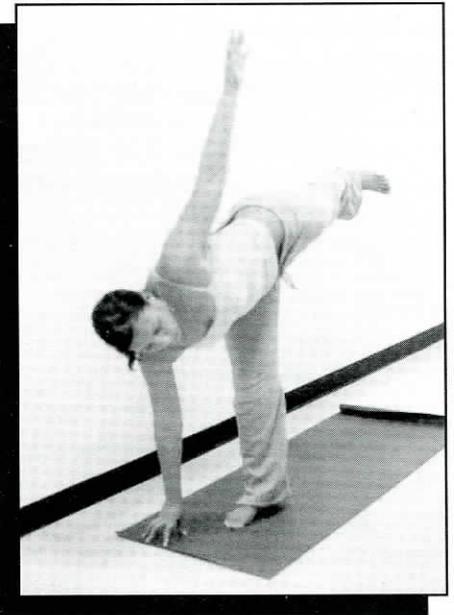
Face à l'agitation du mental, du corps et du souffle, le yoga propose des pratiques accessibles qui sont une invitation à l'apaisement.

Apaisement du corps, du mental et du souffle et donc, une meilleure circulation de notre énergie. Il ne s'agit pas de devenir inerte et indifférent, mais au contraire, de développer une capacité à réagir de façon plus juste et mieux adaptée aux événements. Le pratiquant du yoga fait l'apprentissage d'une technique qu'il s'approprie et qu'il sera à même d'utiliser à bon escient.

Ici même dans la région du Saguenay-Lac-St-Jean, on retrouve des adeptes de cette discipline. Alors si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à vous renseigner sur le sujet.

BONNE RELAXATION !!!

N.B. Santé Canada a rendu disponible sur Internet, sans aucuns frais, un "Guide de l'activité physique" incluant un "Guide d'accompagnement".
www.guideap.com



Mentyx enr.
Services Informatiques
Développement Logique

4630 St-Léonard
Shipshaw, Québec
G7P 1H2
Tél. : (418) 542-6375
Fax. : (418) 542-0850
mentyx@videotron.ca

Développement Logiciels adaptés

Développement Internet

Services Techniques

Contactez-nous

Pour connaître nos services
Pour une estimation gratuite
Pour de plus amples informations



La conversion, c'est du gâteau...

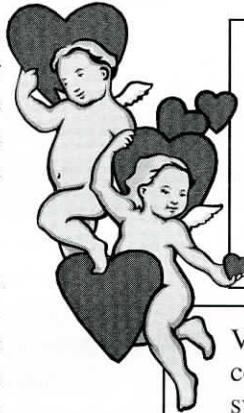


Depuis quelques décennies, les systèmes de mesure ont bien changé. En effet, dans le temps de nos parents, les gens comptaient leur essence avec des gallons, ou encore calculaient leur poids en livres. Bien que quelques unes de ces mesures soient encore passées aux générations suivantes, certaines ont bel et bien disparues de notre vocabulaire. C'est pourquoi,

pour se faire comprendre de tous, et pour bien comprendre ce qu'il nous est dit, il est important d'avoir une bonne idée de la conversion des anciens systèmes de mesure en celles du système métrique, prôné davantage de nos jours.

La conversion est plus ou moins le calcul qui doit s'effectuer pour obtenir la même quantité de nourriture ou de liquide par exemple, dans les deux systèmes de mesure utilisés. Pour ce faire, dépendamment de la conversion choisie, vous devrez diviser ou multiplier un certain **taux de conversion** qui servira à connaître les bonnes quantités.

Ici, nous ne tiendrons compte que des mesures de quantité, comme pour faire la cuisine par exemple. Ainsi, voici quelques exemples de mesures que l'on utilise souvent dans la cuisine et la pâtisserie, qui sont converties dans le système métrique.



250 millilitres	Une pinte
1000 millilitres	2 livres
4 litres	1 tasse : 8 onces
15 millilitres	1 cuillère à thé
Un kilogramme	Un gallon

On peut souvent comparer certaines mesures, car les recettes s'en servent de la même manière. Par exemple, on sait que les onces et les tasses sont souvent comparées. C'est la même chose pour les gallons et les litres, ou encore pour les livres et les kilogrammes.

Vous pouvez consulter un tableau de conversions à cette adresse pour plus de détails et de choix sur les systèmes de conversions :

<http://www.lecuistot.com/conversion/index.php>

Dans cet exercice, trouvez les mesures qui semblent être pareilles, mais qui sont d'un système différent. Reliez-les à l'aide de flèches et vérifiez vos réponses à la page 9

MAISON des jeunes



SHIPSHAW

Bonjour chères lectrices et chers lecteurs de la Vie d'Ici,

La Maison des jeunes de

Shipshaw vous convoque à une soirée portes ouvertes pour tous les parents dont les adolescents fréquentent la Maison des jeunes et pour ceux dont les jeunes sont sur le point de fréquenter notre établissement. La soirée portes ouvertes se tiendra le 16 février 2004 dès 18 h 30 et se terminera à 21 h 00. On vous attend en grand nombre, que ce soit pour venir simplement visiter notre établissement ou pour venir nous poser quelques questions. Les deux coordonnatrices ainsi que certains animateurs seront à votre disposition pour la soirée. Veuillez prendre note que lors de cette soirée, les portes seront fermées pour les adolescents.

Village Vacances Valcartier

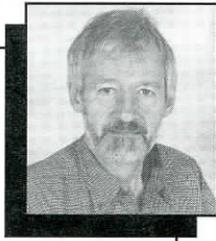
La Maison des jeunes de Shipshaw vous invite à une journée plein air le 21 février 2004 au Village Vacances Valcartier pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans. Pour vous inscrire, vous trouverez une feuille sur le babillard des activités à la MDJ. La fin des inscriptions est le 16 février alors venez vous inscrire en grand nombre !

Les coordonnatrices
 Karyne Tremblay
 V é r o n i q u e
 Dufour



Saviez- Vous Que

Denys Claveau

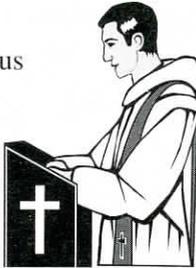


Eau les mains!

Les choses ne sont plus ce qu'elles étaient au niveau des servants de messe. Il fut un temps, pas si lointain, où le service de l'autel attirait de nombreux enfants de chœur. La liste était longue et on jouait parfois un peu du coude pour avoir l'honneur d'être choisi. Plusieurs parmi vous se souviendront d'en avoir été et pourraient étirer sur plusieurs pages les anecdotes s'y rattachant. Aujourd'hui les petites aubes blanches restent suspendues dans les penderies derrière le chœur.

Mais les messes et offices divers n'ayant pas cessé, notre bon curé Sylvain, se tient devant les bénitiers à l'entrée de l'église et distribue poignées de main, bons mots et nominations diverses à ses ouailles. C'est ainsi qu'un certain dimanche de l'an de grâce 2004, Daniel Girard et son épouse Louise dont l'obéissance et la ferveur sont reconnues, furent nommés volontaires pour servir la messe "ad majorem Dei gloriam" (pour la plus grande gloire de Dieu). Il n'y a pas grand chose à en redire puisque "Spiritus ubi vult spirat" (l'esprit souffle où il veut). Ainsi investis de cette tâche sacrée, mais pour laquelle ils n'avaient aucune expérience, nos amis remontèrent dignement la grande allée dans le lent cortège qui les mena à l'autel avec les ministres de la communion et le curé sur les talons. Malgré quelques hésitations, Louise et Daniel, tant bien que mal à l'Offertoire, sous l'œil vigilant et la gouverne de Raymond Tremblay, sacristain discret, presque invisible qui, comme Ginfiz, l'espion égyptien de César dans Astérix et Cléopâtre se confond avec le décor.

Louise avait pris charge des burettes ; le vin et la goutte d'eau venaient d'être versés dans le calice. Restait le lavement des mains. Louise avait conservé la burette contenant l'eau dans sa main droite et tenait l'assiette pour recueillir l'eau du lavement dans



la gauche. Quant à Daniel il accompagnait sa conjointe avec au bras le manuterge, linge servant à s'essuyer les doigts après le lavabo. Le lavement des mains est réservé à ceux qui doivent donner la communion : soit le curé d'abord puis les 2 ministres de la communion. Quand cette mission fut complétée, Louise, qui ignorait l'étendue de l'application de cet usage, décida d'offrir ce service de lavement des mains à son conjoint. Celui-ci, tout content de cette attention de Louise, se prêta de bonne grâce à l'opération sans se douter qu'elle n'est pas requise pour les servants de messe. Probablement que Louise se serait portée elle-même volontaire pour ces ablutions n'eut été du fait que la burette était désespérément vide et que Raymond, le visage cramoisi, l'enjoignait de déposer la vaisselle sur la crédence (petite table). Évidemment seulement quelques initiés privilégiés eurent droit à ce petit intermède dans le déroulement du rituel. L'abbé Sylvain n'en faisait pas partie, étant lui-même très distrait et parfois lunatique (de son propre aveu).

Le soir même, fort de cette expérience, il semble que Daniel ait poussé l'audace jusqu'à demander une manucure à sa dulcinée. Daniel n'a jamais été un enfant de chœur, mais il y avait là un pas à ne pas franchir. "Vade retro Satana" (retire-toi, Satan).

Quant à Louise il semble qu'elle serait intéressée à se porter volontaire pour le lavement des pieds le jeudi saint.

Eau feu!

Lundi 12 janvier sur l'heure du midi. La sonnerie du téléphone brise le silence chez les Compertino. Micheline qui occupe des fonctions de retraitée dans le sous-sol s'empare du combiné qu'elle porte à son oreille et qu'elle raccroche quelques secondes plus tard comme s'il lui avait brûlé la joue. Le message était sans équivoque: "Vite sortez de là, vous êtes en feu." Daniel, qui venait d'entrer dans la maison après avoir passé quelques heures dans son garage-atelier chauffé, resta très sceptique quand son épouse arriva en trombe dans la cuisine avec cette nouvelle plutôt surprenante. Avec un calme olympien, Daniel, plutôt incrédule, jeta un coup d'œil dehors pour se rendre compte qu'une fumée épaisse sortait du toit de son garage.

Pendant que Daniel enfilaient ses vêtements d'extérieur (il faisait

extrêmement froid cette journée-là), Micheline signalait le 911. Aussi incroyable que cela puisse paraître, elle était la 21^e personne à appeler les pompiers pour le même feu. Comme quoi, sur la rue St-Léonard, les voisins ont l'œil ouvert et n'aiment pas la canicule en hiver surtout si elle est artificielle et près de chez eux. Daniel, une fois sorti, s'empresse d'éloigner sa motoneige du garage. Quant à son 4-roues, arrêté devant l'entrée du garage, il refusa de démarrer. Daniel, un peu en panique décida de le pousser, mais il n'y arrivait pas. C'est alors qu'il prit appui avec ses pieds dans la porte du garage pour reculer son engin, mais très vite il se rendit compte que la grande porte du garage était déjà toute molle et que le feu achevait de la dévorer. Ses forces étant décuplées, il parvint malgré tout à enlever son 4-roues de là pour le mettre en lieu sûr.

Quand les pompiers arrivèrent, il était évidemment trop tard pour sauver le garage, mais ils devaient protéger les maisons voisines. Malheureusement le camion-citerne ne put entrer en opération, car il n'y avait pas d'eau qui en sortait. Était-il vide ou ses conduites étaient-elles gelées? Toujours est-il qu'il fallut 4 camions et 11 pompiers pour venir à bout du sinistre et on dut se brancher sur la borne-fontaine près du dépanneur.

Évidemment tout ce va et vient a perturbé la circulation et attiré beaucoup de curieux.

Daniel fut à même de constater que ce n'était pas le poêle à bois situé au fond de l'atelier qui avait mis le feu, mais plutôt la boîte électrique à l'avant. Quant à ses outils, innombrables, parfois en double et en triple, ils sont une perte complète. Pas facile d'en dresser une liste exhaustive pour les assurances quand ils ont été réduits à néant.

Si "à quelque chose malheur est bon", ce serait que chacun de nous dresse et garde un inventaire complet de ses biens au cas où...

Depuis, notre ami Daniel s'ennuie de ne plus pouvoir exercer ses talents d'ébéniste, mais se réjouit que cet épisode de sa vie ne se soit traduit que par des pertes matérielles, somme toute, mineures.

Pour vos anecdotes faites le 542-8800, tout le plaisir sera pour vous.





Du neuf en 2004

Centre de services
DU MIEUX-VIVRE

672-4143

Une cuisine collective

Si tu cherches un moyen pour varier tes repas et équilibrer ton budget, viens partager des trucs et des idées en exécutant des recettes de cuisine toutes simples et appétissantes.

La recette parfaite de la cuisine collective est concoctée d'hommes et de femmes qui aiment travailler en groupe. Ensemble, nous investirons temps et argent pour préparer des menus économiques que tu rapporteras à la maison.

Inscris-toi rapidement. Les places sont limitées (4 à 5 personnes maximum par groupe).
Pour information: Germaine 672-4143

Aux adeptes de la forme

Le programme «Joie et Santé» reprend son horaire habituel dès le 12 janvier 2004. Surveillez la publicité dans les journaux et les lieux publics, on vous dévoilera les personnes ressources invitées.

Municipalité	Jour	Heure	Lieu
Shipshaw	Mardi	13:00	Sous-sol église
St-Charles	Mercredi	10:00	Municipalité
St-Ambroise	Jeudi	09:30	Villa St-Ambroise
Bégin	En attente de la formation d'un groupe (5 personnes et plus)		

Pour information: Lili 672-4143

Cœur en fête

Le 9 février 2004, de 13 h à 15 h, le Centre de Services du Mieux-Vivre vous invite à une rencontre au Complexe Socio-Culturel de St-Ambroise.

Dans une atmosphère récréative, nous découvrirons différentes facettes reliées au Cœur.

Si le sujet vous tient à cœur, réservez votre place en téléphonant à Germaine au 672-4142 (transport disponible si nécessaire).

COMITÉ DES LOISIRS

**Assemblée générale et annuelle du
COMITÉ DES LOISIRS DE SHIPSHAW
LE 24 SEPTEMBRE 2003 à 19 heures
au Centre communautaire.
Avons besoin de bénévoles pour aider le
comité à survivre.**

Une réunion par mois pas plus.

Pour information :

**Lise Lavoie, présidente: 542-4053
Claude Pelletier, V-Président: 542-4634**

Comptoir vestimentaire de la

St-Vincent de Paul

Le 11 février prochain se tiendra à 19h30 au Centre communautaire de Shipshaw, rue de la Montagne, l'assemblée pour l'élection du nouveau Conseil d'administration de la St-Vincent de Paul de la Conférence de St-Jean-Vianney.

Toutes personnes résidant à Shipshaw et désireuses d'œuvrer au sein du Comptoir vestimentaire et de la St-Vincent de Paul sont invitées. Les postes électifs sont : un(e) président(e), un(e) vice-président(e), un(e) secrétaire et trois directeurs(trices). Le (la) trésorier(e) est nommé(e) d'office. Les personnes qui sont intéressées à travailler pour la bonne marche du Comptoir vestimentaire sont toutes bienvenues.

Nous vous présentons ci-dessous le rapport financier de l'année 2003 du Comptoir vestimentaire et de la St-Vincent de Paul.

En caisse le 20 novembre 2002 :	11 334.46
Revenus :	
Guignolée 2002 :	3 801.00
Guignolée 2003 :	3 795.00
Dons :	1 400.00
Comptoir vestimentaire :	9 332.50
Intérêts :	359.14
Total des revenus 2003	18 687.64

Dépenses :	
Achat d'une remise	4 000.00
Épicerie (94 visites)	7 635.73
Frais de banque	54.05
Loyer (13 X 300.00)	3 900.00
Noël des enfants ados	175.00
Réunion de zone	24.37
Transport	159.00
Téléphone	240.00
Aide extérieure	1 445.00
Fonctionnement du comptoir	1 776.04
Conseil Particulier (cotisation)	81.00
Congrès	240.00
Total des dépenses :	19 730.19

En caisse le 31 décembre 2003 : 10 291.91

Nous en profitons pour vous inviter à venir visiter le Comptoir vestimentaire au sous-sol de la Chapelle St-Léonard, lequel est ouvert à tous les jeudis de 13h à 20h. Aussi, la grande vente de fin de saison débutera le jeudi 19 février et ce, pour cinq semaines consécutives. Tous nos profits vont à la St-Vincent de Paul.

Claudette Gravel, trésorière et présidente d'élection
Pour toute information au sujet de cette publication ou avis, téléphonez au (418) 542-9331

Du Côté De Bois-Joli

Solange Routhier



La féerie de Bois-Joli

Le 17 décembre dernier, les élèves du 2^e cycle nous ont fait vivre des moments magiques en présentant devant le public un spectacle de Noël. Une multitude de talents étaient réunis sur la scène de l'école Bois-Joli. En soirée, l'auditoire composé d'environ 250 personnes, fut charmé par

les compétences des chanteurs, danseurs et comédiens. Il ne faut surtout pas oublier le merveilleux travail des artistes décorateurs, accompagnés dans leurs réalisations d'un groupe de parents. L'argent amassé lors de cette soirée servira à diminuer le coût de nos sorties éducatives. Nous tenons à féliciter nos jeunes artistes pour cette belle soirée passée en leur compagnie.



Les enseignantes du 2^e cycle, Anick, Carole et Manon



Après avoir fait le grand ménage de leur bibliothèque personnelle, le couple d'enseignants nouvellement retraités, Lise Gravel et Benoit Girard ont généreusement offert à l'école Bois-Joli, une panoplie de collections de livres et de revues. Tous ces ouvrages de référence ont été accueillis avec joie par les élèves et les enseignantes, puisqu'à l'école Bois-Joli, la lecture c'est primordial. Chaque classe pourra donc profiter de ce nouveau savoir ! Nous remercions infiniment nos précieux donateurs qui verront leurs précieuses collections servir à tous ceux et celles qui aiment la lecture et qui possèdent le goût du savoir.

Merci mille fois !

Les gens de Bois-Joli

Tournoi de soccer

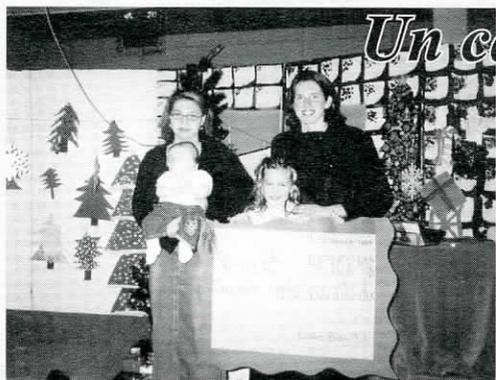
Il y a eu un tournoi de soccer féminin le 21 décembre 2003 et masculin, les 20 et 21 décembre 2003, au pavillon sportif de l'UQAC. Les filles de l'école Bois-Joli qui étaient présentes sont : Charlie Gauthier, Joanie Munger, Véronique Tremblay, Élodie Nadeau, Stéphanie Leclerc, Janye Tremblay et Marylou Côté. Elles sont nos championnes Shipshoises ! Les joueuses de Jonquière jouant avec nous étaient : Caroline, Stéphanie, Catherine, Anne-Josée ainsi que d'autres championnes dont les noms nous échappent. Nous avons joué ensemble contre Alma et nous avons gagné la médaille d'or !!!!! Bravo à toutes !

*Joanie Munger et Charlie Gauthier
601 et 502-602*

Tournoi à l'UQAC garçons

Bonjour, nous sommes allés au tournoi de soccer à l'UQAC. Nous étions 9 à participer à ce merveilleux tournoi. Il y avait Maxim Flamand, Christian, Tommy, Jimmy, Jérôme, Nicolas, Maxime Côté, Maxime Duperré, Sylvain et Kenny. À notre première partie, nous avons gagné 5 à 0, la deuxième, nous avons gagné 5 à 3, la troisième, nous avons encore gagné, mais cette fois, 7 à 0. Notre dernière partie a été 0 à 0 jusqu'à la fin. Il y a eu une prolongation, aucun but n'a été compté, alors nous sommes allés en tir de fusillade et nous avons perdu, Notre équipe était très déçue, car nous n'avons pas eu la médaille d'or, **mais avant tout, l'important était de participer !**

Kenny Morissette et Maxim Flamand 601



Un cadeau pour la famille de Vincent

Chacun d'entre vous se souvient sûrement du petit Vincent né avec plusieurs malformations cardiaques. Lors de leur campagne de générosité, les élèves de l'école Bois-Joli, ont amassé la magnifique somme de 470.64\$. Cette somme a été remise à ses parents à l'occasion de notre spectacle de Noël. Quelle belle façon de sensibiliser nos élèves au partage et de leur transmettre de bonnes valeurs !

Encore merci pour votre générosité!

Les enseignantes de l'école Bois-Joli

RIGOLOTHÉRAPIE



"Rire c'est guérir"

Viens te divertir c'est pour toi!

En cette Journée de la Femme, le lundi 8 mars,
le Cercle des Fermières St-Léonard t'invite
pour 2 heures d'animation.

Mme Cécile Pellerin qui oeuvre depuis 10 ans dans la

RIGOLOTHÉRAPIE

nous fera profiter du plaisir de rire par des moyens
simples et efficaces.

THÈME: "Retrouver son clown intérieur"

Centre Communautaire de Shipshaw

De 13h à 15h

Admission: \$ 10.00

(collation incluse)

Viens rire et exploiter les vertus du rire.

Apporte ton sourire!

Nous t'attendons.

Réserve-tôt ta place:



Diane Boivin 542-8398
Sylvie Arseneault 547-7803