LA VIE d'ici

CARNAVAL JEUNESSE

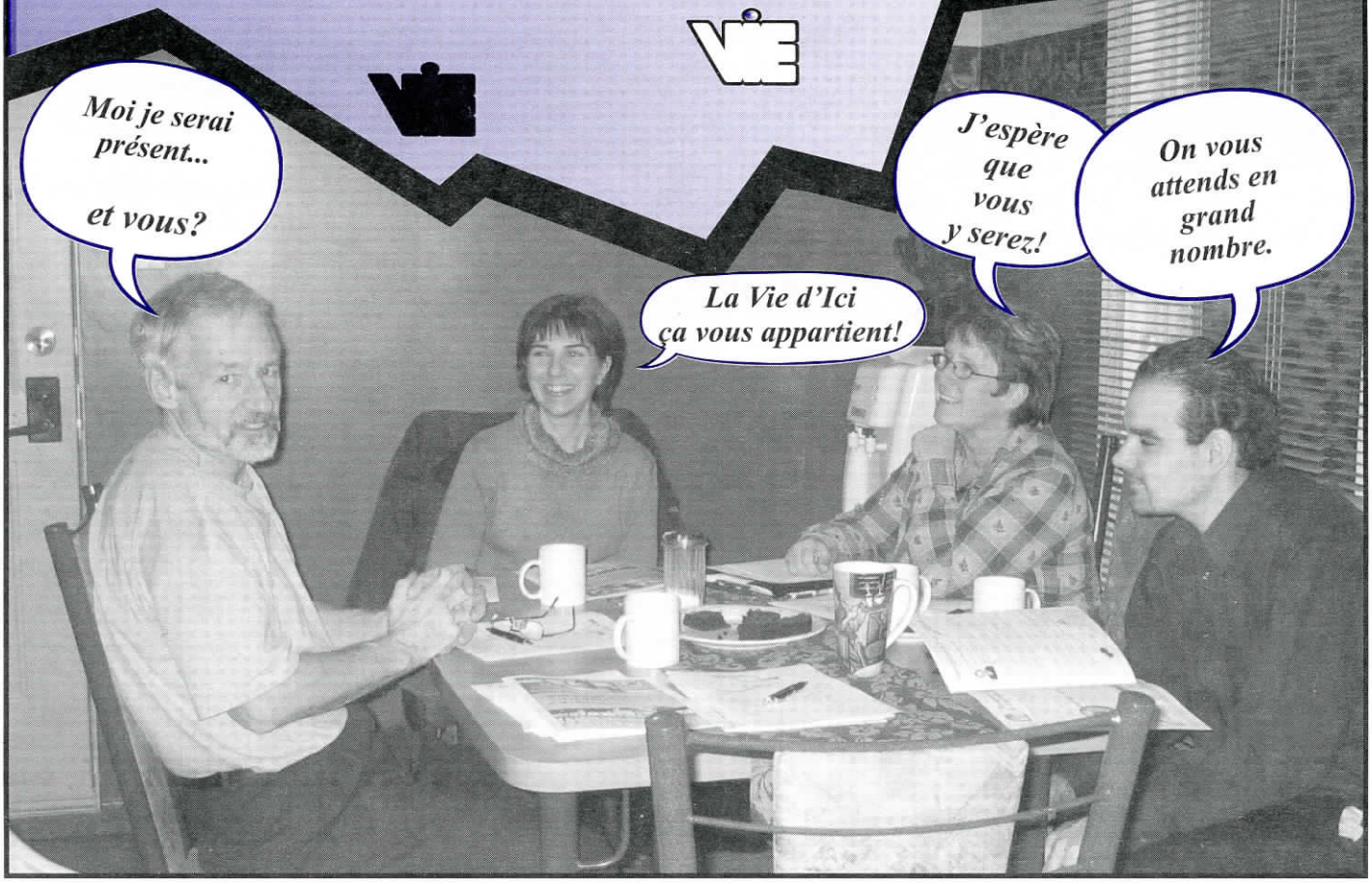
13 et 14 mars

à lire en page 16

SHIPSHAW, mars 2004 VOLUME 22 NUMÉRO 3

Assemblée annuelle de la Vie d'Ici

mercredi 24 mars à 20h
Hôtel de Ville Shipshaw



Mot de la Présidente

Claire Duchesne

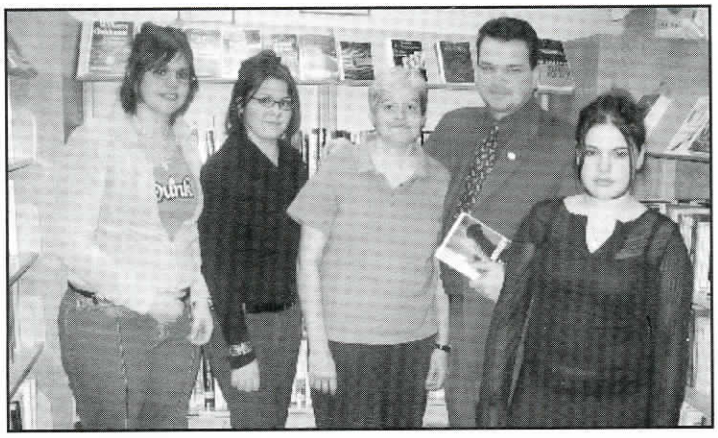
Assemblée générale annuelle

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle de votre journal La Vie d'Ici aura lieu mercredi le 24 mars à 20h à l'édifice municipal de Shipshaw. Nous espérons vous rencontrer en grand nombre.

Il y aura inauguration officielle de notre nouveau site Internet à cette même occasion. Dans l'édition du mois d'avril prochain, je vous donnerez tous les détails, pour que vous puissiez y accéder. Je suis convaincu que vous aurez beaucoup de plaisir à le visiter. Vous pourrez consulter tous les journaux mensuels depuis celui de janvier 2004 et ceux à venir. Je tiens à préciser que celui-ci nous a été offert gracieusement par Alexandre Jean de Shipshaw. Une grande fierté pour l'équipe de La Vie d'Ici. Comme chacun le sait maintenant, Alexandre fait partie de l'équipe bénévoles de La Vie d'Ici depuis quelques mois, il vous offre la chronique "Techno Chronique" . Une information très appréciée et toujours d'actualité selon le dire de plusieurs.

Claire Duchesne, présidente



De gauche à droite: Kathleen, Carolyn Gouin, Lyne Racine, Fabien Hovington, Amélie Côté.

M. Fabien Hovington a rencontré 3 jeunes filles dynamiques qui lui ont présenté un projet pour la bibliothèque du Rivage. Par ce nouveau concept, elles veulent aller chercher une clientèle de 7 à 11 ans.

Prochainement à la biblio du Rivage, il y aura une séance d'informations qui portera sur les activités, l'horaire et le début du projet.

Équipe du projet

Centre de services DU MIEUX-VIVRE

672-4143

Impôt

Quand vient le temps de l'impot, diverses questions vous traversent l'esprit comme…

Qui peut remplir mes déclarations de revenus?
Est-ce que j'ai droit à la TPS TVQ?
Est-ce que j'ai en main tous mes T4, relevé 1, taxes municipales et scolaires?

Pour trouver des réponses, le service de déclarations de revenus est disponible pour les personnes et les couples à faibles revenus.

Informez-vous au 672-4143

CLARIGRAPHE
CONCEPTION GRAPHIQUE

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 Compartino
relationniste
542-8829

Alexandre Jean
directeur
542-6375

Conception Clarigraphe enr.

AMECQ

Culture et Communications Québec

CHRONIQUE MUNICIPALE

Ville de Saguenay

Mot du Maire Jean Tremblay

Bonjour, cher(e)s concitoye(ne)s shipshois(e)s !

La Ville de Saguenay a adopté son plan triennal d'immobilisations 2004-2005-2006, le 16 février dernier. Et comme je l'ai déjà dit à plusieurs reprises, la principale caractéristique qui en ressort est qu'il contient le double des montants que les anciennes villes et municipalités investissaient autrefois de façon combinée.

Nous avons choisi cette orientation parce que de tels travaux nous permettent de dispenser des services de meilleure qualité au citoyen ou encore de lui fournir des infrastructures à la fine pointe et au meilleur prix possible.

Mais il faut surtout rappeler que cette progression au niveau de nos investissements se fait tout en abaissant les taxes, encore là au bénéfice de nos citoyens. Les membres du Conseil ne sont pas peu fiers de cet exploit et nous maintenons le cap pour récidiver en 2005, de manière à respecter nos engagements pris en début de mandat.

Malgré cette réussite, nous faisons face à des besoins énormes pour réaliser des travaux d'aqueduc, d'égout et d'asphaltage. Il est évident que nous tenterons en cours de route de peaufiner notre programme d'investissement au bénéfice de la population, si nous en avons la possibilité.

En ce qui concerne plus particulièrement le district de Shipshaw pour 2004, notre programme garde la même tangente. Voici d'ailleurs les interventions prévues au chapitre des travaux d'immobilisations :

-	**Rue des Érables (ouverture de rue pour cinq terrains)**	**50 000 $**
-	**Éclairage (entrée provenant du secteur Kénogami)**	**40 000 $**
-	**Travaux divers à déterminer**	**80 000 $**

Il est très important d'ajouter qu'un montant non dépensé de 520 000 $, réservé au budget 2003, sera consacré cette année au projet d'alimentation en eau potable et d'aqueduc.

Comme vous le voyez, nous devons continuer d'améliorer nos infrastructures tout en poursuivant le processus de mise en place de notre nouvelle ville. C'est un défi passionnant que nous continuerons à relever du mieux que nous le pouvons et ce, grâce à votre appui.

Incendie au point de services

La situation a maintenant repris son cours normal au point de services de Shipshaw, où un incendie a causé des dégâts majeurs, dans la nuit du 17 au 18 février dernier.

Rappelons que le sinistre a ravagé la section du garage. La bâtisse et la machinerie lourde ont subi des dommages d'environ 500 000 $. Heureusement, le coupe-feu localisé entre le garage et l'aile administrative a contenu l'élément destructeur, limitant ainsi les dégâts à l'eau et à la fumée en ce qui concerne ce dernier secteur.

Les autorités municipales ont réagi rapidement, la journée même du 18 février, ouvrant les soumissions afin de procéder au nettoyage dans les meilleurs délais. Cela a fait en sorte que les impacts négatifs de cette situation ont été réduits au minimum puisque l'édifice du point de services a été fermé pendant seulement trois jours et a rouvert ses portes le 23 février.

Pour sa part, le conseiller du district, M. Fabien Hovington, s'implique activement dans le dossier au niveau de la vérification avec les assureurs de la Ville sur la position à prendre lors des étapes à venir.

À bientôt !!!!

Jean Tremblay
Maire de Saguenay

CHRONIQUE MUNICIPALE

Ville de Saguenay

Mot du conseiller municipal représentant le district Shipshaw

Chères concitoyennes et concitoyens,

Levée de fonds

J'ai récemment procédé à la remise de subventions à des citoyens (M. Michel Lavoie 29 ans et Vincent Lavoie 9 mois). Ces deux shipshois combattent une maladie dont un cancer et l'autre une malformation cardiaque. Je remercie M. le Maire Jean Tremblay d'avoir contribué à ces deux levées de fonds, à même nos enveloppes d'investissement « dons et subventions », pour un total de 1 050$. Les montants ont été versés aux Chevaliers de Colomb de Shipshaw et au comité du bazar de Shipshaw.

Maison des jeunes

J'invite les parents à inciter leurs enfants à venir fraterniser avec les jeunes de notre communauté. La mission de la maison des jeunes du secteur de Shipshaw est décrite comme étant un lieu de rencontre pour les adolescents afin d'améliorer leur qualité de vie et leur permettre d'acquérir une certaine autonomie. Ces jeunes ont la chance de participer à différents événements communautaires, sportifs et culturels et même à certains voyages. Il me fait plaisir de les visiter quelquefois par année et d'échanger avec eux. Je termine en félicitant le travail des animateurs qui font de cet endroit un lieu sécuritaire et respecté.

Bourses 2003-2004

Une félicitation particulière à M. Yann Gobeil et Mme Annie Pedneault, tous deux citoyens de Shipshaw. Ils ont eu l'honneur de recevoir une bourse grâce à leur dossier scolaire et à leur engagement dans leur milieu. Félicitations!

Marina de Shipshaw

Je remercie M. Serge Godin pour sa très grande générosité et sa collaboration pour le dossier de la Marina de Shipshaw. Les pourparlers se poursuivent avec le cabinet de M. le Maire Jean Tremblay.

Asphaltage

Lors de la soirée de l'inauguration des nouveaux locaux du Cercle des fermières de Shipshaw, j'avais mentionné à nos citoyens de mon désir d'asphalter le stationnement du centre communautaire dès la fin du printemps 2004.Considérant que maintenant, on retrouve plusieurs utilisateurs de ce bâtiment pratiquement tous les jours et tous les soirs, nos services feront les travaux d'asphaltage. Ceux-ci sont évalués à 7 000$

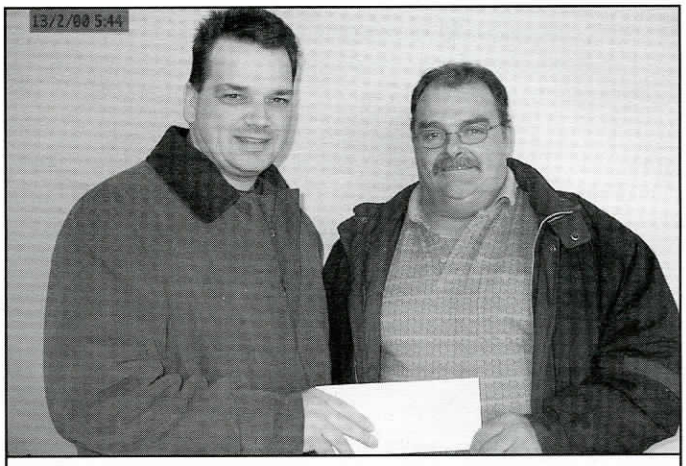
Projet de la bibliothèque

J'ai récemment remis un chèque de 500$ pour un projet à la bibliothèque de Shipshaw secteur du Rivage. Trois jeunes filles dévouées et remplies d'idées vont réaliser un projet. Des activités de bricolage, peinture, lecture et autres vont se dérouler à la bibliothèque. J'invite donc vos jeunes à venir les rencontrer pour pouvoir participer à ces ateliers. Elles sont prêtes à recevoir vos jeunes sur les heures d'ouverture de la bibliothèque.

Carnaval jeunesse

J'invite la population à venir au carnaval jeunesse qui se déroulera les 13-14 mars dans le secteur de la rue des Eaux-Vives. Cet événement permettra à toutes les familles de s'amuser et fraterniser ensemble. C'est une 1re édition et je souhaite la meilleure des chances aux organisateurs et aux bénévoles..

Fabien Hovington, conseiller Shipshaw



Lors de la remise d'un chèque de 1 000$ à Monsieur Yvon Bouchard, Grand Chevalier pour le district de Shipshaw

4500, Rte Mathias
Shipshaw

547-0121

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

Épicerie Boucherie Culinaire

Grande variété de mets cuisinés santé

- Roti de porc, pomme et raisin
- Poulet à la King
- Ragoût
- Boeuf braisé à l'ancienne
- Brochette de poulet sur riz
- Tourtière du Saguenay
- Et beaucoup d'autre

Nous cuisinons nos propres charcuteries avec de la viande de 1ere qualité

- Pastrami au boeuf
- Pastrami au porc
- Pastrami à la dinde
- Pepperoni
- Salami
- Simili poulet
- Creton
- Saucisse
- Etc...

Venez nous rencontrer il nous fera plaisir de vous faire déguster

FRITOU

Repas complets

4.99$ ***LA FRINGALE***
2 morceaux de poulet avec sauce et salade

LE DINER **5.99$**
3 morceaux de poulet avec sauce et salade

6.99$ ***LE SUPER MAX***
4 morceaux de poulet avec sauce et salade

PETRO T

Service d'essence

Demander votre carte privilège
2% d'escompte sur votre essence

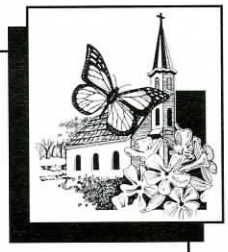
FAITE LE PLEIN
ET COUREZ
LA CHANCE DE GAGNER
50$ D'ÉPICERIE
PAR SEMAINE

Avec Première Vidéo

Opération Boomerang
Mercredi 2 pour 1
enfant à 99¢

Contact Paroisse

St-Léonard
St-Jean-Vianney



RAPPORT FINANCIER ANNUEL 2003 FABRIQUE ST-JEAN-VIANNEY ET DESSERTE ST-LÉONARD

REVENUS ET RECETTES

1.	AUTRES (argent remis)	2806.50
2.	BAPTÊMES	748.65
3.	CAMPAGNE DE FINANCEMENT	1 999.50
4.	FEUILLET PAROISSIAL	1 665.00
5.	VENTE	18.00
6.	BANCS	60.00
7.	QUÊTES DOMINICALES	32 152.47
8.	QUÊTES FUNÉRAIRES	3 056.94
9.	QUÊTES COMMANDÉES	615.60
10.	CAPITATION	52 257.56
11.	DONS	115.81
12.	CERTIFICATS	230.00
13.	FUNÉRAILLES	3 445.00
14.	INTÉRÊTS	10.73
15.	LOTS DE CIMETIÈRE	100.00
16.	LAMPES	496.00
17.	LOYERS	3 300.00
18.	MARIAGES	560.00
19.	MESSES	80.00
20.	OBJETS DE REVENTE	
	Rameaux	262.00
	1ère enveloppe	97.90
	Prions	1981.99
	Cierges	10.00
	Divers	126.40
21.	PLACEMENT RETIRÉ	32 768.68
22.	FORMATION	0.00
	TOTAL	**139 464.73**

DÉFICIT 2003

REVENUS	106 696.05
DÉPENSES	114 256.00
DÉFICIT	**(7 559.95)**

DÉPENSES ET DÉBOURSÉS

1.	PENSION	0.00
2.	SALAIRES	40 590.35
3.	BÉNÉFICES MARGINAUX	19 569.99
4.	AUTRES (argent remis)	2 979.63
5.	AUTRES ITEMS (divers)	1 063.56
6.	ALLOCATION DE VOYAGE	4 069.83
7.	ADMINISTRATION	119.09
8.	ANIMATION LITURGIQUE	980.70
9.	ANIMATION PASTORALE	1 818.74
10.	ASSURANCES	2 678.95
11.	BUREAU	2 164.85
12.	CIVILITÉS	105.20
13.	CULTE	752.50
14.	ÉLECTRICITÉ	14 278.51
15.	ENTRETIEN EXTÉRIEUR	1 504.78
16.	ENTRETIEN INTÉRIEUR	414.12
17.	FUNÉRAILLES	405.00
18.	MARIAGES	90.00
19.	MESSES	50.00
20.	OBJETS DE REVENTE	
	Rameaux	234.50
	1ère enveloppe	179.76
	Prions	1 730.00
	Cierges	0.00
21.	MINISTÈRE	390.00
22.	PASTORALE DE ZONE	4 114.85
23.	PLACEMENT	30 000.00
24.	QUÊTES COMMANDÉES	615.60
25.	RÉPARATIONS	569.45
26.	TAXES	83.20
27.	TÉLÉPHONE	1 232.33
28.	TRIBUT DIOCÉSAIN	10 247.04
29.	T.P.S. + T.V.Q.	1 223.47
	TOTAL	**144 256.00**

BILAN 2003

EN CAISSE AU 31 DÉCEMBRE 2002	3 102.92
PRÊTS ET PLACEMNTS	26 000.00
PART SOCIALE	200.00
TOTAL DE L'ACTIF	29 302.92

LES FORMULES, C'EST PAS SORCIER

Réponses :

1) **34.56cm²**
2) **environ 1m²**
3) **0.8m³**

BIBLIO INFORMATION
DU RIVAGE DE LA RIVIÈRE

Vos deux bibliothèques vous informent

Dans quelques jours (du 15 mars au 23 avril), et cela dans toutes les bibliothèques du Saguenay-Lac-St-Jean, commencera une nouvelle campagne promotionnelle (les détails vous seront fournis dans vos bibliothèques et dans les médias de la région), et qui se terminera comme par les années passées par la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur, ou mieux connue sous le titre de "Journée mondiale du livre et de la rose".

La promotion "Une naissance, un livre" est toujours disponible dans vos bibliothèques. Venez y inscrire votre enfant âgé de 0 à 12 mois et par le fait même commander votre trousse de bébé.

Vous voulez vous départir de vos volumes et vous ne savez pas à qui les donner? Alors sachez que nous prenons toujours vos volumes, venez les apporter dans vos bibliothèques. Vos dons de volumes sont toujours grandement appréciés.

BIBLIO DE LA RIVIÈRE

Expositions: **Volumes:** Albert Jacquard
Peintures: Rythmes des 4 saisons

HORAIRE: **Mardi:** 13h30 à 15h00
18h30 à 20h30
Mercredi: 18h30 à 20h30

BIBLIO. DU RIVAGE

Expositions: **Volumes:** Le monde médiéval
Peintures: Les inspirations québécoises

HORAIRE: **Mardi:** 13h00 à 15h00
Mercredi: 18h30 à 20h30
Vendredi: 18h30 à 20h30
Samedi: 13h00 à 15h00

La bibliothèque du Rivage reçoit régulièrement par courrier électronique une suggestion de volumes dont le titre est «Le crime de mère supérieure». La personne intéressée par ce volume, pourrait-elle laisser ses coordonnées pour que nous puissions donner suite à sa demande? Merci à l'avance.

La campagne promotionnelle locale intitulée "Viens renouer avec ta biblio" est toujours en vigueur jusqu'en décembre 2004. Les prix sont très intéressants, alors viens renouer avec ta biblio. et avoir la chance de gagner l'un des deux prix suivants: - Sac à dos (Valeur de 12.00 $)
- Sac de toile (Valeur de 10.00 $)

Lyne Racine, Biblio. du Rivage

SOUHAITS PARTICULIERS

Micheline Compartino

BAPTÊMES - MARIAGES
ANNIVERSAIRES - DÉCÈS

Décès

La tristesse emplit nos coeurs au départ de l'être aimé. Les moments d'intimité, de pleurs, de rires, d'échange, de confidences, de partage, de gaieté vécus avec cette personne se succèdent dans notre esprit: tous les souvenirs remontent à la surface et continuent de nous unir à la personne disparue. Il faut laisser le temps adoucir nos peines...

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées par le départ de:

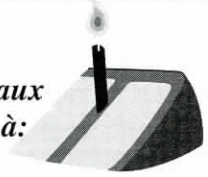
René Boily
époux deJacqueline Bédard, père d'André et d'Annie Espine Boily

Pierrette Gravel
épouse de Robert Tremblay et mère de Jeannine, Jean-Yves, Nicole, Gaétan, Huguette et Claude.

Juliette Claveau
épouse de feu Lauréat Fortin, soeur de Laurent Claveau, feu Lucien, feu Charles, feu Maurice, Johnny, Gérard, Marie-Noëlle et feue Madeleine.

Fêtes

Des souhaits spéciaux de "Bonne Fête" à:



Bonne fête spéciale à ***Kevin Néron***, 6 ans le 24 février et à ***Marie-Pier Néron***, 4 ans le 17 mars de grand-père Daniel et grand-mère Micheline qui vous adorent et pensent à vous chaque jour.

ALCAN

PARTENAIRE DANS L'HISTOIRE ET LE DÉVELOPPEMENT

Madeleine Gagnon
MASSOTHÉRAPEUTE
Massage suédois • Massage californien • Touché thérapeutique
• Maux de dos
• Nerf sciatique
• Migraine
Membre de la F.Q.M.
Sur rendez-vous
542-3977
Shipshaw
Votre santé physique émotionnelle et financière nous tient à coeur

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

LA CONSTIPATION

Les problèmes de constipation sont souvent passagers et sans gravité. S'ils persistent, c'est peut-être le signe d'un déséquilibre dans l'alimentation ou d'un manque d'exercice.

De nombreux produits en vente libre sont disponibles pour soulager la constipation.

Il faut prendre ces produits avec précaution. Consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien à ce sujet. Ça ne prend qu'une minute et vous vous assurez ainsi d'opter pour un traitement adapté à votre état de santé.

Daniel Marchand L ph

Petites annonces

4630, rue St-Léonard Shipshaw

À vendre:
Lit gigogne blanc, 30"X75", fauteuil berçant. Le tout en bon état
Information: **547-5284**

Berceau de bébé en pin (100$)
Carolyne: **672-1320**

Recherchée:
Nous recherchons une gardienne pour s'occuper d'un domicile à compter de juin. 1 à 3 jours semaine, secteur St-Léonard.
Tél.: **542-9586 ~ 592-5653**

Divers:
Le printemps arrive et on a souvent le goût d'un changement; pour vous remonter le moral, prendre rendez-vous.
Coiffure Véro: 695-2657

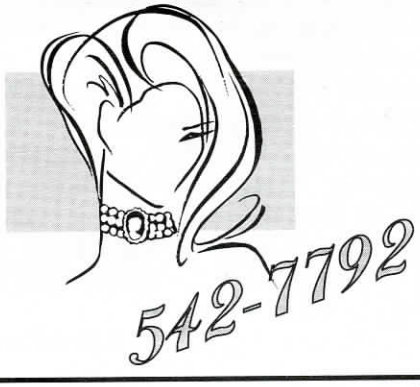
RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL

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$.

SALON CAROLE
COIFFURE UNISEXE
542-7792

Pour un anniversaire, pour celui ou celle que l'on aime ou simplement pour faire plaisir à un ou une amie, offrez un certificat cadeau en coiffure

4396, rue des Peupliers, Shipshaw



Société Canadienne des postes

SHIPSHAW

Postes Canada présente sa formation LNH 2004

Collectionneurs et amateurs de hockey, marquez des points en vous procurant les produits Étoiles de la LNH 2004 ! Évitez un blanchissage en vous procurant les articles que vous désirez dès maintenant !

La formation de cette année est la cinquième de la série et comprend les membres du Temple de la renommée Johnny Bower, Larry Robinson, Marcel Dionne, Ted Lindsay, Milt Schmidt et Brad Park. La pochette-souvenir, qui renferme six timbres à 0.49¢ est un bel hommage à ces hockeyeurs qui comptent parmi les plus grands de tous les temps. Cartes à collectionner : 9.99, Ensemble timbre&chandails : 9.99 et Lithographie LNH : 12.99.

Rondelle-tirelire LNH 2004: Voici une façon amusante de réaliser des économies, grâce à la rondelle-tirelire de la LNH! Met en vedette les six joueurs de la série de timbres consacrée à des Étoiles de la LNH 2004. **Rondelle-tirelire 7,99 $**

Ensemble commémoratif LNH 2004: Un feuillet de six timbres de l'émission Étoile de la LNH 2004, un carnet décrivant la prestation et la carrière de chaque joueur, six médaillons frappés par la Monnaie royale dont chacun rend hommage à un grand hockeyeur et une rondelle officielle du Match des Étoiles 2004. **Ensemble commémoratif 89,99 $**

Lithographie signée LNH - Lithographies sur toile personnellement signées mesurant 14 po x 14 po (356 mm x 356 mm) et entourées d'un cadre en bois. Assorties d'un timbre consacré aux membres du temple de la renommée et d'un certificat d'authenticité.
Lithographie signée de la LNH 89,99 $

Sous-verres LNH 2004 - Un jeu de six dessous-de-verre robustes aux couleurs vives qui représentent les six grands hockeyeurs. Offerts dans un contenant noir en fer-blanc muni d'un couvercle. **Dessous-de-verre de la LNH 2004 7,99 $**

Nadia , Bureau de Poste Tél :547-5523

RAPPEL ~ RAPPEL ~ RAPPEL ~ RAPPEL ~ RAPPEL

RIGOLOTHÉRAPIE

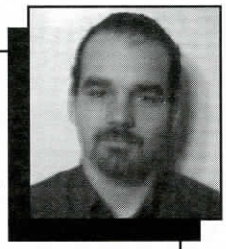
"Rire c'est guérir"

Le Cercle des Fermières St-Léonard invite toute la population pour 2 heures d'animation avec Mme Cécile Pellerin

Lundi le 8 mars
Au Centre Communautaire, de 13 h à 15h
Admission 10$ (collation incluse)
pour 2 heures d'animation.

Diane Boivin 542-8398
Sylvie Arseneault 547-7803

la
TECHNO
Chronique



Alexandre Jean

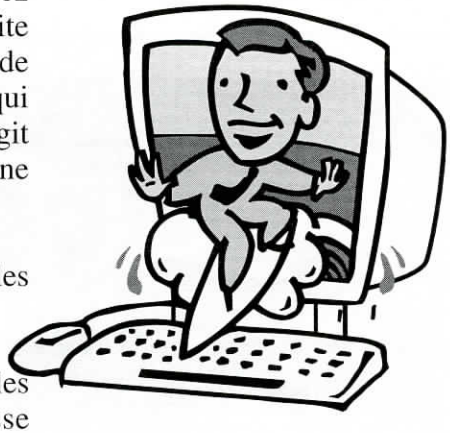
La boucle est maintenant bouclée

Combien de personnes peuvent affirmer n'avoir jamais reçu de chaîne de lettres dans son courriel. Tout le monde, à un moment ou à un autre a été confronté à ce genre de problème. Certaines peuvent être drôles et voir même mignonnes, alors que d'autres offrent une fin plutôt désolante. En effet, la plupart des gens qui reçoivent des courriels de leurs amis s'empressent de les lire et lorsqu'ils arrivent au bas du message, une notice leur indique qu'ils doivent envoyer ce courriel à un certain nombre de personnes avant un certain délai. Bien sur, ces notices peuvent varier dépendant de la nature du message. Bien des gens n'imaginent pas les conséquences de ces lettres. Il ne s'agit pas des conséquences s'ils ne suivent pas les instructions, mais bien des conséquences de le faire.

En transférant un courriel à un certain nombre de personnes, vous fournissez à la prochaine personne qui le reçoit, une quantité assez exorbitante d'adresses qui, pour la plupart, ne désirent pas être utilisées à des fins publicitaires. Et bien c'est très souvent ce qui se passe. Plusieurs personnes voient les avantages monétaires d'avoir une source inépuisable de nouvelles adresses. Lorsqu'une personne reçoit ce genre de courriel qui a déjà passé par plusieurs boîtes, il accumule une liste incroyable de courriels qui sera ensuite vendue à des entreprises faisant des promotions sur Internet.

Même si un courriel ne contient pas de notice tragique, il est important de suivre certaines règles afin de limiter au maximum la transmission d'adresse confidentielle. La première et la plus importante est de ne pas appuyer sur le bouton « Transféré - Forward » de votre logiciel de courriel. Cela a pour effet d'inclure toutes les adresses passées dans le message. Créer plutôt un nouveau message et utiliser un simple « Copier Coller » du message, de l'histoire ou de la blague pour ceux à qui vous l'envoyez. Cela aura pour effet d'effacer les autres adresses sans pour autant supprimer l'essentiel du message. Le «Hic» dans ce genre de courriel est que si quelqu'un vous envoie ce message, votre adresse sera incluse dans le message pour toutes les autres personnes qui recevront ce message.

Il n'y a aucune solution miracle à ce genre de propagation, mais si vous envoyez un message à tous vos contacts et que vous mentionnez la procédure décrite plus haut, peut être que cette procédure, comme toutes les autres chaînes de lettres, fera le tour de la terre et permettra de limiter le nombre d'adresses qui peuvent être fournies à des sociétés de publicités. Je suis conscient qu'il s'agit encore d'une chaîne de lettres, mais en appliquant cette règle, il s'agira d'une chaîne propre.



En espérant qu'un jour, toute personne dans ce monde appliquera ces règles perpétuant ainsi le respect de la vie privée.

Si vous avez des suggestions, commentaires ou questions concernant les nouvelles technologies informatiques, veuillez m'écrire à l'adresse viedici@videotron.ca

Gérant : Bertrand Boily

RONA
L'express
3490, rte Saint-Léonard
Shipshaw
542-7005

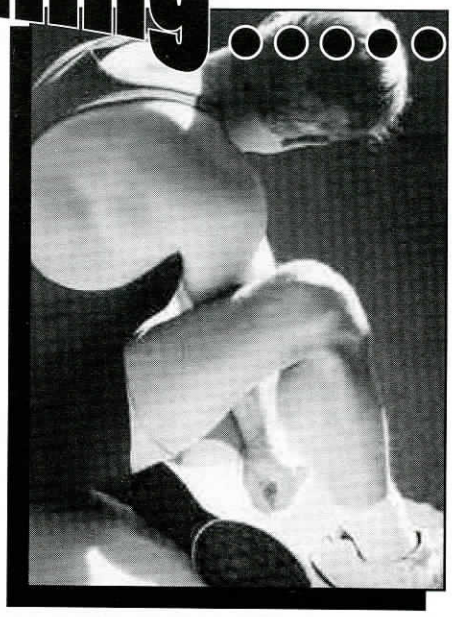
PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASIN

- 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 Stretching



Le stretching est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme. Le stretching mélange diverses méthodes de culture physique, des gestes de la gymnastique traditionnelle et d'autres qui viennent de techniques orientales comme le yoga. Cette méthode de gymnastique est conseillée à tous, que vous soyez souple ou complètement raide.

Le stretching a deux objectifs principaux : l'assouplissement et la relaxation.

Les muscles sont établis sous forme de chaînes musculaires , comme des enfants se tenant par la main, avec pour avantage de participer globalement aux mouvements du corps, de se partager les tâches, d'assurer la dextérité du geste, mais pour inconvénient, d'avoir des faiblesses ou des forces trop puissantes pouvant alors entraîner des déséquilibres dans la finalité.

Les exercices de stretching ont une action préventive. Ils favorisent la réduction des tensions émotionnelles souvent génératrices d'accidents et constituent de ce fait un échauffement de qualité. Le stretching améliore l'extensibilité musculaire ce qui rend le sportif plus performant physiquement. La pratique du stretching avant la compétition oblige l'athlète à se concentrer sur ses sensations, opérant ainsi une rupture avec l'extérieur (bruits, public...). Le stretching permet de récupérer rapidement dans les compétitions où le résultat final est la somme de plusieurs épreuves espacées dans le temps.

C'est le préalable à toute séance de relaxation, il s'agit d'obtenir une réduction des tensions musculaires. Il y a une relation d'influence réciproque entre le psychisme et le corporel, toutes les tensions psychiques (stress de toutes sortes) s'inscrivent dans les muscles, de même tout travail de détente musculaire entraîne une détente mentale. Le but de cette phase de relaxation, sera donc d'obtenir un relâchement musculaire afin de faciliter l'étirement. Relaxation simple d'une durée de quelques minutes. Dans la position que vous choisissez, assis ou allongé, fermez les yeux et portez toute votre attention sur votre respiration... A chaque expiration, essayez de vous détendre un peu plus... Ne pensez à rien, soyez uniquement présent aux sensations de détente que l'exercice vous procure.

La concentration

Vous devez être présent à vos gestes, ne pas répéter mécaniquement un exercice. Si vous n'êtes pas attentif à vos sensations, donc aux informations que vous font parvenir vos muscles, vous ne pouvez maîtriser un exercice d'étirement et, de ce fait, en tirer tous les bénéfices.

L'intensité

La mise en extension d'un muscle doit être d'intensité modérée et cessez dès qu'une sensation d'extension forcée est ressentie. En aucun cas, vous ne devez aller jusqu'à la douleur.

La durée

Il n'y a pas de durée absolue, un exercice se compose de deux ou trois phases nécessaires à l'obtention de l'extension maximale, le temps mis par chacun à la réalisation d'une phase est variable en fonction de différents facteurs propres à chacun.

La respiration

Pendant l'exercice, la respiration doit être le plus naturel possible. Cependant il faut porter une attention particulière à l'expiration (essayez sur chaque expiration de réduire un peu plus l'état de tension musculaire).

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.

BON ASSOUPLISSEMENT ! ! !

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

CENTRE M mot à mot SHIPSHAW

Claudette Bérubé

Les formules, c'est pas sorcier

Dans la vie, les mathématiques sont souvent nécessaires. Lorsque nous étions jeunes, à la petite école, souvent nous nous disions : « À quoi cela sert-il? Je ne m'en servirai jamais de toute façon! », en parlant des mathématiques. Et effectivement, il peut arriver, dans des situations diverses, que ces calculs, ces fractions, ces multiplications et ces formules vous soient grandement utiles.

Prenons simplement les activités à l'intérieur et à l'extérieur d'une maison. Que ce soit la rénovation, la couture ou la construction, ces notions seront de la plus grande utilité. Ci-dessous, vous trouverez un petit tableau contenant les formules les plus utiles dans ce genre de situation, accompagné d'une légende vous expliquant un peu ce qu'il contient, pour une utilisation future qui vous aidera, vous et votre famille. Vous pouvez vous exercer à la maison en calculant l'aire d'un plancher pour mieux le recouvrir d'un nouveau parquet, ou encore calculer le volume de votre four, par exemple.

Mais pour l'instant, pour vous familiariser, faites les petits exercices suivants.

1. Votre enfant vous demande de l'aide pour un travail scolaire. Il vous demande comment faire pour calculer la surface d'un couvercle de beurre d'arachide que vous avez dans le garde-manger. Ce couvercle, ayant un diamètre de 11 cm, trouvez sa surface.
2. Pour recouvrir le dessus de vos 6 chaises de table, vous devez trouver la surface totale des sièges et en rapporter le résultat pour acheter la bonne grandeur de tissu au magasin. Les sièges font 40 cm par 42 cm.
3. Vous désirez bâtir un carré de sable pour votre enfant, mais vous ne savez pas combien de mètres cube de sable acheter pour le remplir. Calculez le volume du bac que vous avez construit, en sachant qu'il fait 20 cm de haut, 2 m de long et 2 m de large.

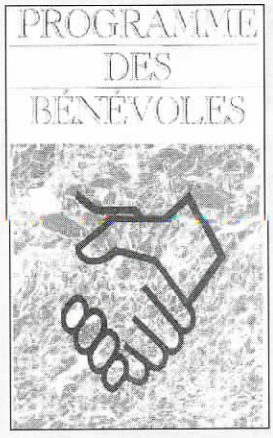
Formes et formules	**Périmètre ou circonférence**	**Aire / Surface**	**Volume**
Carré	Côté x 4	C^2	
Cube		$6 \times C^2$	C^3
Rectangle	L+l+L+l	L x l	
Prisme rectangulaire		2 x ((L x l)+(L x h)+(l x h))	L x l x h
Triangle	C+C+C	b x h/2	
Cercle	2Πr	Πr^2 ou Πd	

*** Conservez ce tableau, vous en aurez besoin pour de prochains exercices.**

Légende

L = Longueur
h = hauteur
C = longueur d'un côté du carré
r = rayon d'un cercle, la moitié du diamètre
l = largeur
b = longueur de la base d'un triangle
d = diamètre d'un cercle
Π = pi : 3.1416

Le centre Mot à Mot Shipshaw



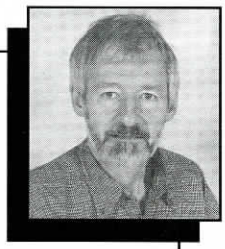
Le centre Mot à Mot est fier d'offrir l'opportunité aux personnes ayant un faible revenu de faire compléter leurs impôts gratuitement. Vous devez prendre rendez-vous auprès de Mélissa Côté le lundi et le mercredi au 695-5385

À lire absolument

Dans son numéro d'avril (disponible à partir du 15 mars), la revue FLEURS, PLANTES ET JARDINS publie un reportage inédit de six pages (avec photos) des jardins et aménagements paysagers de Jean-Eudes Déry et son épouse Ginette Tremblay de Shipshaw (rte Brassard). Nous avions souligné dans notre parution de septembre dernier leur 2e prix au concours ¨Maison, balcons et commerces fleuries¨de l'arrondissement de Jonquière.

Encore Bravo!

Saviez-Vous Que



Denys Claveau

Les chemises de l'archiduchesse sont-elles sèches?

Quand une sécheuse à linge atteint l'âge de 25 ans et plus, il faut la manipuler avec le plus grand respect, sinon elle pourrait carrément vous laisser en plan, vous laisser sécher en quelque sorte.

Dernièrement Simone Noël, de la rue Mathias, s'inquiétait d'un grincement inhabituel de sa vénérable sécheuse. Avait-elle le tournis après toutes ces années de service? Certes à 81 ans, Simone en a vu d'autres : les laveuses à tordeur, qui avalaient un bras d'enfant téméraire à l'occasion, la corde à linge intérieure pour sécher les fringues de la marmaille près du poêle à bois en hiver et tout ce que vous pouvez imaginer comme gestion de crise sur tous les appareils qui lui furent proposés par la suite. Le temps de faire entendre à Laurent Claveau, son compagnon de 85 ans un peu dur de la feuille, que ses services étaient requis, Simone se rend à la salle de lavage à la recherche de quelque indice sur cette bruyante performance

de la sécheuse. D'abord inspection de la trappe à charpie : tout est beau. Elle décide par la suite de pousser l'investigation à l'arrière de l'appareil. Après avoir enlevé le petit panneau du bas et après le tuyau flexible qui amène l'air humide à l'extérieur de la maison, notre technicienne improvisée démarre la sécheuse 3 ou 4 fois sans que rien ne se passe. Comme les appareils de lavage et séchage sont toujours dans des recoins et qu'en plus Simone, depuis ses opérations aux genoux n'a plus la flexibilité d'antan, elle décide donc de mettre Laurent dans le coup et peut-être dans le coût. Pour mieux y voir clair, Laurent installe donc une lampe et, après une série de contorsions et de craquements articulaires, assis par terre, presque plié en quatre derrière l'appareil, il se retrouve dans une position d'observation parfaite, les yeux face au tuyau de la sécheuse. Il demande donc à son épouse de démarrer celle-ci. Les deux premiers essais ramènent le même grincement et l'air sort directement du tuyau pour arriver vers Laurent. ¨Je ne vois rien de spécial. Essaie encore une fois.¨ Simone pitonne et actionne la sécheuse qui émet soudain un bruit sourd suivi d'un ¨Wow!¨ étouffé de la part de Laurent. Simone arrête aussitôt l'appareil et regarde à l'arrière de la sécheuse, mais ne voit plus son mari totalement disparu sous un épais nuage de poussière grise. La salle de lavage est remplie de particules de charpie soudainement libérées par la pression de l'air de l'appareil. Deux minutes après la sortie brutale de ce bogue, la poussière étant en partie retombée, Simone commence à entrevoir son mari pétrifié, statufié, immobile mais encore vivant. On se serait cru à Herculanum et Pompéi en 69 après l'éruption du Vésuve. Ses cheveux blanc neige, ses lunettes, ses oreilles, ses narines, ses vêtements, aucun centimètre de sa figure et de son corps n'avait échappé à cette déjection sournoise. Il était là sur son séant, tout recroquevillé presque en positon fœtale, la bouche ouverte, totalement interloqué. Comme justement il avait la bouche ouverte au moment de cette évacuation sauvage et inopinée, des morceaux de charpie s'étaient collés au fond de sa gorge, entravant sa luette et ses amygdales. Il renâclait maintenant comme la sécheuse avant sa libération. Ce n'est qu'après s'être raclé la gorge à plusieurs reprises et s'être mouché pendant le reste de la journée qu'il put enfin respirer sans siffler. Quant à son linge c'est une perte totale. Même après 2 semaines, Simone trouve encore des reliquats de cette singulière expectoration et elle ne peut s'empêcher de rire aux larmes à chaque fois qu'elle raconte avec force détails cette incroyable odyssée dans le merveilleux monde des électroménagers.

Par le petit bout de la lorgnette

Prendre une photo de ses orteils à travers une paire de jumelles inversée, sur un terrain de camping, produit un effet spectaculaire. Être capable de rire de soi constitue une des plus hautes et des plus libératrices manifestations de conscience humaine, notre véritable force c'est de connaître nos faiblesses, c'est de nous amuser de notre fragilité et de nos contingences. Depuis 10 ans beaucoup de lecteurs m'ont dit de vive voix, un petit sourire en coin, qu'ils avaient bien ri de certains textes du ¨Saviez-vous que¨. Toutefois j'avais l'agréable surprise dernièrement de recevoir pour la 1ière fois un petit mot d'encouragement écrit, signé de Marielle Lemay de la rue Tremblay. Elle a même poussé l'audace jusqu'à y annexer le texte humoristique qui suit et qui est une sorte d'autodérision illustrant bien la capacité qu'ont certains humains à rire d'eux-mêmes. Dans ce cas-ci il s'agit d'une mère qui écrit à son fils.

Méditation souriante pour ceux qui se croient toujours jeunes

J'ai cueilli mes 81 ans dernièrement et j'y pense souvent. Ainsi, le coin de la rue est deux fois plus loin qu'avant, et ils ont ajouté une montée que je n'avais jamais remarquée! J'ai dû cesser de courir après le bus; il démarre plus vite qu'avant! Je crois qu'on fait les marches d'escalier bien plus hautes que dans le temps. Et avez-vous remarqué les petits caractères que les journaux se sont mis à employer? Cela ne sert plus à rien de demander aux gens de parler clairement, tout le monde parle si bas qu'on ne comprend quasiment rien! On vous fait des vêtements si étroits, surtout à la taille et aux hanches, que c'est désagréable! Les jeunes gens eux-mêmes ont changé; ils sont bien plus jeunes que quand j'avais leur âge. Et, d'un autre côté, les gens de mon âge sont bien plus vieux que moi! L'autre jour, je suis tombée sur une vieille connaissance. Elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait pas! Je réfléchissais à tout cela en faisant ma toilette, ce matin. Ils ne font plus d'aussi bons miroirs qu'il y a soixante ans!

MAISON des jeunes SHIPSHAW

Bonjour chers lecteurs et lectrices de La Vie d'Ici, nous débutons notre session de financement pour les activités de l'été à venir.

Nous aimerions avoir la générosité des Shipshois pour nous donner vos bouteilles vides. Les jeunes passeront dans les maisons le lundi 22 mars en soirée. On compte sur votre générosité pour aider nos jeunes à remplir leur été d'activités. Si vous prévoyez être absent pendant cette soirée, vous pouvez venir porter vos bouteilles à la maison des jeunes durant la semaine en fin de soirée.

Les animateurs ainsi que les jeunes de la MDJ sont passé par les maisons le 23 février pour recueillir vos dons pour Michel Lavoie. Nous tenons à vous remercier de votre générosité.

Coordonnatrices:
Karyne Tremblay,
Véronique Dufour
Tél. MDJ: 695-3673

Association pour personne handicapées A.B.C.S.

« Et si l'on apprenait à se connaître? » Une belle réussite!

Le 13 février dernier avait lieu une journée spéciale d'activité sous le thème de la St-Valentin réunissant les jeunes de 1iere, 4ieme année et les personnes handicapées du milieu. Celle-ci fut une belle réussite par la participation de chacun et la diversité des activités offertes tout au long de la journée : bricolage, danse, chant, visite d'un animalier, activité rythmique et plusieurs autres surprises. Nous tenons à remercier tous les collaborateurs, bénévoles et commanditaires qui ont rendu cette journée possible.

- Centre de Réadaptation en Déficience Intellectuelle, point de service St-Ambroise
- École St-Joseph
- Municipalité de St-Ambroise
- Député Jacques Côté
- Propur inc.
- École de musique Karine Potvin
- Animalerie Jonas
- Dépanneur Alqui
- Restaurant Mc Donald
- Club Optimiste
- Corporation du Transport Adapté Saguenay Nord

Prochaine activité en mars à l'école St-Joseph pour la Semaine de la déficiance intellectuelle.

Des activités pour tous les goûts...

Des activités variées afin de répondre aux besoins et aux goûts de chacun voilà notre priorité.

Lundi am:	Programme d'entraînement Vie Active
Mardi pm :	Les mains Agiles (bricolage)
Jeudi soir :	Activités musicales, sportives, thématiques
Vendredi am :	Café rencontre amicale

Autres activités à venir : Journée hivernale avec l'ARLPH, activité chant chorale, érablière, quilles, bricolages, Messe spéciale à St-Charles de Bourget et plus encore...

Spectacle bénéfice -> À mettre à votre Agenda <-
La campagne de financement annuelle de l'association prend cette année une ampleur bien spéciale. Nous invitons toute la population à venir assister à un spectacle bénéfice grandiose.

Date à retenir: Samedi le 19 juin 2004, 19h30
Aréna Marcel Claveau de St-Ambroise

Artistes en spectacle: Caroline Riverin et Michael Girard (de Québecissime)

Pour information: **672-2511** (Magalie Bouchard ou Jocelyne Racine)

(D'autres détails vous parviendront ultérieurement)

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

Du Côté De Bois-Joli

Solange Routhier

Conférence

Des pommiers, ça donne pas des fraises

Le Comité de parents de La Commission Scolaire De La Jonquière vous invite à venir assister à sa conférence annuelle présentée par M. Denis Chayer, coordonnateur des centres jeunesses et superviseur en réalité thérapie. Il y sera question de l'influence de l'entourage familial, scolaire et social dans le développement des comportements des enfants, basé sur la thérapie des comportements du Dr. William Glasser.

Auditorium de la polyvalente Jonquière
Mercredi 14 avril 2004 à 19 heures ~ Coût : 3,00$ par personne

CETTE CONFÉRENCE EST OFFERTE À TOUS LES PARENTS DE LA COMMISSION SCOLAIRE DE LA JONQUIÈRE

Billets disponibles au secrétariat de l'école Bois-Joli
Tél : 547-2656

Le journal en classe

Depuis environ un mois, les élèves des groupes 401-501 et 601, ont la chance de faire la lecture du journal en classe. Tous les matins, chaque enfant reçoit sa copie du journal « Le Quotidien ». En plus de favoriser la lecture, cette initiative offre aux élèves, une belle ouverture sur le monde. Les élèves apprécient grandement être au parfum de ce qui se passe autour d'eux. Au dire de certains, leur bonheur serait comblé s'ils avaient leur café pour accompagner leur journal !

À quoi ressemble Dieu?

Peu après la naissance de son petit frère, la petite Sachi demanda à ses parents de la laisser seule avec le nouveau bébé. Ses parents craignaient que Sachi, comme la plupart des enfants de quatre ans, ne soit jalouse du nouveau-né et soit tentée de le secouer ou de le frapper, alors ils répondirent non. Mais elle ne montrait aucun signe de jalousie. Elle traitait le bébé avec douceur et continuait à les presser de la laisser seule avec lui. Ils décidèrent de le permettre. Transportée de joie, elle entra dans la chambre du bébé et referma la porte, mais celle-ci resta entrouverte, assez pour que les parents, curieux, puissent voir et entendre. Ils virent la petite Sachi s'approcher en silence de son petit frère, mettre son visage tout près du sien et dire doucement : «Bébé, dis-moi à quoi ressemble Dieu. Je commence déjà à oublier»

Dan Millman
Bouillon de Poulet pour l'Âme

Après avoir lu ce texte à mes précieux élèves de sixième année, je leur ai demandé de dessiner Dieu. Je voulais savoir à quoi ressemblait le Dieu de leur imaginaire. Je dois avouer que j'ai été grandement impressionnée par la sincérité des dessins. J'ai donc voulu partager, avec les lecteurs de «La vie d'ici», la vision de Dieu de quelques élèves qui ont généreusement accepté de vous la montrer.

Lisa

«Le tour du monde en musique»

Spectacle présenté à l'école le 13 février

M. François Leclerc et Mme Yadong Guan nous ont fait vivre un fabuleux voyage musical dans plusieurs pays tout en nous faisant découvrir 5 instruments inhabituels pour nous. Le luth (Europe du Moyen-Âge), le Pipa (instrument traditionnel chinois), 2 guitares magnifiques d'Espagne et du Vénézuéla ainsi que le Sitar indien ont donné une touche additionnelle d'exotisme à la représentation. Nous sommes donc allés, une fois de plus cette année, «à la découverte de trésors»... du monde de la musique !

CARNAVAL JEUNESSE

(2004)

13 et 14 mars

Rue Fontaine, secteur St-Léonard (suivre les indication)

Concours de 8 à 12 ans

- Sciotte
- Mangeur de crêpes
- Course à pépins
- Reine du carnaval

POUR LES JEUNES DE **0 À 99 ANS**
VENEZ TOUS NOUS REJOINDRE
EN GRAND NOMBRE!!!
POUR FAIRE RIRE VOTRE PORTEFEUILLE
TOUT EST **À 50¢**

KIOSQUE MILITAIRE

KIOSQUE POLICIER

KIOSQUE R.C.R.

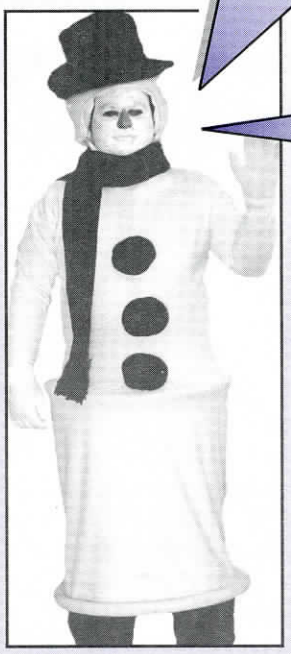
KIOSQUE SAUVETAGE 02

PROMENADE EN CALÈCHE

IGLOO GÉANT

GRANDE GLISSADE

MINI-RESTAURANT



Merci de votre participation!!!

Grand financement du carnaval!!!

Souper canadien et soirée karaoké!

Viens danser et chanter!

Surprises et animations!

Prix de présence!

6 MARS À 18H

Les inscriptions aux concours ont lieu samedi
13 mars à 10h15

Les enfants doivent être accompagner d'un adulte.

www3.sympatica.ca/carnavaljeunesse

Centre communautaire Shipshaw

Info billet: Nancy 695-1960
Raymonde 695-0417