

# l'estafette



LE BULLETIN D'INFORMATION DES EMPLOYÉS  
DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES DÉCOUVEURS

Volume XXI, numéro 13 • 24 février 2011

## ■ COMITÉ EXÉCUTIF

Lors de la séance du 15 février, les décisions suivantes ont été prises :

- Tarification des locaux prêtés aux villes de Québec, Saint-Augustin-de-Desmaures et L'Ancienne-Lorette pour l'année 2011-2012.
- Adoption de la grille de tarification des espaces disponibles pour location pour l'année 2011-2012.
- Tarification des locaux loués à différents organismes pour l'année 2011-2012.

## ■ ENTREPRENEURIAT ÉTUDIANT – MESURE DE SENSIBILISATION – DÉCLARATION DES EFFECTIFS SCOLAIRES

La date limite pour effectuer la déclaration des effectifs scolaires afin d'obtenir la Mesure de sensibilisation approche à grands pas! Comme par les années précédentes, les responsables de projets doivent remplir le formulaire en ligne, à l'adresse suivante : [www.mels.gouv.qc.ca/entrepreneuriat](http://www.mels.gouv.qc.ca/entrepreneuriat). **La date limite est le lundi 21 mars, à minuit.** Aucune demande de subvention ne pourra être soumise après cette date. Communiquez avec la conseillère pédagogique responsable du dossier de l'entrepreneuriat étudiant pour toute question : [maude.picard@csdecou.qc.ca](mailto:maude.picard@csdecou.qc.ca) ou 418-652-2121, poste 4153.

## ■ PERSONNEL ENSEIGNANT – FRAIS DE SCOLARITÉ 2010-2011

Les membres du Comité paritaire de perfectionnement des enseignantes et des enseignants vous rappellent que les orientations retenues pour l'année scolaire 2010-2011 sont les suivantes :

- réserver un maximum de 7 500 \$ du budget global pour le remboursement des frais de scolarité;
- rembourser le coût du ou des crédits jusqu'à un maximum de 60 % de la dépense totale par enseignant admissible;
- procéder au remboursement de ces frais de scolarité, en un seul versement, en date du 30 juin 2011.

Pour être remboursés, les cours suivis doivent :

- conduire à un brevet, certificat ou diplôme pertinent à l'enseignement préscolaire, primaire, secondaire, adulte ou professionnel (à l'exception des études du 3<sup>e</sup> cycle pour les enseignants réguliers à temps plein, et des études des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles pour les enseignants non réguliers à temps partiel);
- faire partie d'un programme d'enseignement reconnu;
- être offerts par une institution d'enseignement collégial ou universitaire reconnue;
- être réussis.

Le remboursement des frais de scolarité encourus pour les études libres sera effectué au moment où ces cours s'inscriront à l'intérieur d'un brevet, certificat ou diplôme pertinent à l'enseignement. Cependant, cette inscription à l'intérieur d'un brevet, certificat ou diplôme devra être effectuée dans l'année scolaire suivant l'obtention des crédits.

Toute demande de remboursement des frais de scolarité encourus au cours des sessions d'été 2010, d'automne 2010 et d'hiver 2011 doit parvenir au Service des ressources humaines après chaque session d'études et être accompagnée d'une photocopie du relevé de notes attestant de la réussite du cours ainsi qu'une photocopie du reçu officiel des frais de scolarité. Les demandes de remboursement doivent parvenir au Service des ressources humaines au plus tard le **4 juin 2011 à 16 h**, que vous ayez reçu ou non votre relevé de notes. Dans ce dernier cas, les frais de scolarité ne vous seront remboursés que sur réception de ce relevé de notes au Service des ressources humaines.

#

# l'estafette



LE BULLETIN D'INFORMATION DES EMPLOYÉS  
DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES DÉCOUVEURS

Seules les personnes dont les demandes de remboursement de frais de scolarité sont refusées seront avisées par écrit au cours de la semaine suivant les réunions du CPEE.

Pour toute information complémentaire, veuillez communiquer avec **Valérie Savoie** au Service des ressources humaines, au numéro **652-2121, poste 4272**.

## ■ PERSONNEL ENSEIGNANT PERMANENT – CONGÉ SANS TRAITEMENT ET CONTRAT DE CONGÉ SABBATIQUE À TRAITEMENT DIFFÉRÉ

Pour l'année scolaire 2011-2012, toute nouvelle demande de congé sans traitement à 100 %, ou de contrat de congé sabbatique à traitement différé doit être acheminée au Service des ressources humaines avant le 1<sup>er</sup> avril 2011. Nous vous rappelons que depuis janvier 2011, la période de congé sabbatique doit se situer à la fin du contrat.

## ■ PERSONNEL ENSEIGNANT LISTE D'ANCIENNETÉ

N'oubliez pas de prendre le temps de consulter la *Liste d'ancienneté et de préséance relative*, affichée dans chaque école, et également disponible sur le portail du site Internet de la Commission scolaire des Découvreurs.

La période d'affichage s'effectuera du **23 février 2011** au **15 mars 2011** inclusivement.

Si l'un ou l'autre des renseignements inscrits s'avère inexact, veuillez compléter le plus rapidement possible le formulaire A2-2011-2012, disponible au secrétariat de votre unité administrative, et le transmettre au Service des ressources humaines, au plus tard le **15 mars 2011**.

## ■ CHRONIQUE DU PROGRAMME HORIZON

L'exposition à une luminosité intense favorise la production naturelle de mélatonine (hormone du sommeil) et de sérotonine (stabilisateur de l'humeur, souvent appelée l'hormone du bonheur) qui stimulent votre système immunitaire en agissant sur les neurotransmetteurs. Vivre sans lumière est pénible et menace notre équilibre physique et mental. Le changement d'heure et l'arrivée de l'hiver contribuent à diminuer l'exposition à la lumière intense.

C'est pourquoi les habitants du Québec doivent trouver des alternatives à cette source d'énergie qui régularise le sommeil, qui maintient la capacité d'attention et harmonise la vie en général. Pour bien amorcer et vivre votre journée, maintenir votre attention et favoriser votre esprit créatif et actif, une exposition à la lumière est tout indiquée.

Voici quelques conséquences qui résultent d'un manque de lumière :

- Fatigue
- Manque de concentration
- Faible niveau d'énergie
- Baisse de libido
- Arthrite
- Syndrome prémenstruel
- Désordre de l'appétit
- Dépression saisonnière

Il s'avère très important de se préoccuper de cette source d'énergie qu'est la lumière. Prendre de l'air au moins une heure par jour, même durant l'hiver, laisser pénétrer le maximum de lumière solaire à l'intérieur de la maison, augmenter votre consommation de poisson et de fruits de mer, riches en acides gras oméga 3.

Il existe aussi la luminothérapie\* qui consiste à s'exposer à une lumière artificielle intense et dépourvue de rayons infrarouges ou d'ultraviolets potentiellement nuisibles. Il suffit généralement de combler cette diminution de lumière pour retrouver son énergie.

La lumière joue un rôle important dans la régulation de l'horloge biologique du corps humain. Et gardez tout de même en tête que la meilleure source de lumière est le soleil. Avec de bons vêtements, au beau soleil d'hiver, vous gagnerez en forme et en bonheur à coup sûr!

\*Notez que la stimulation et les effets de ces traitements peuvent ne pas convenir à tous. Consulter votre médecin si vous souffrez d'un désordre de l'humeur quelconque ou d'une maladie oculaire avant d'entamer votre expérience.



*Frédéric Charbonneau*  
 Représentant autonome  
 Conseiller en sécurité financière  
 (418) 525-4128/(581)-888-8626  
 www.fredericcharbonneau.com

## ■ LE MOT DE LA FIN

**La vieillesse est si longue qu'il ne faut pas la commencer trop tôt.**

*Benoîte Groulx*

*Journaliste et romancière*

## ■ L'ÉQUIPE DE *L'estafette*

*Linda Baker*

*Christiane Blanchet*

*Linda Dignard*

*Louise Matte*

*Claire Savard*

*Jacky Tremblay*

*Pierre R. Tremblay*