

l'estafette



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

Volume XXI, numéro 18 • 19 mai 2011

■ COMITÉ EXÉCUTIF DU 17 MAI

À cette séance, les décisions suivantes ont été prises :

- Adhésion à un regroupement d'achat d'assurances de dommages pour l'année 2011-2012.
- La tarification concernant l'utilisation des services de garde en milieu scolaire et des jardins d'enfants a été fixée pour l'année 2011-2012.
- Une résolution a été adoptée relativement au non-renouvellement d'enseignantes et d'enseignants en surplus d'affectation.

■ SEMAINE DES SERVICES DE GARDE

La *Semaine des services de garde* est l'occasion d'apprécier et de reconnaître le travail des gens qui participent activement à l'épanouissement des enfants, et ce, avec dévouement et passion.

L'implication des personnes qui travaillent au quotidien avec nos élèves dans les services de garde contribue grandement à leur développement. En proposant à nos élèves un milieu de vie stimulant et plein d'énergie, ces mêmes personnes contribuent à leur bien-être à l'école.

À la Commission scolaire des Découvreurs, 5 350 enfants, de 5 à 12 ans, sont accueillis dans nos 24 services de garde. Je me joins à chacun d'eux pour dire 5 350 MERCI au personnel qui les accompagne!

Reynald Deraspe
Directeur général

■ SIGNATURE DES NOUVELLES CONVENTIONS COLLECTIVES ET VERSEMENT DE LA RÉTROACTIVITÉ SALARIALE

À la suite de la signature des nouvelles conventions collectives, le Service des ressources humaines procède au versement de la rétroactivité salariale depuis le 1^{er} avril 2010. Les employés concernés n'ont pas à demander le versement même s'ils ne sont plus à l'emploi de la Commission scolaire puisque les montants seront déposés automatiquement.

Professionnels

Signature de la convention : 31 mars 2011.

Versement de la rétroactivité : 5 mai 2011.

Enseignants

Signature de la convention : 5 avril 2011.

Versement de la rétroactivité : 19 mai 2011

(26 mai 2011 à l'ÉA et à la FP).

Soutien

Signature de la convention : 12 mai 2011.

Versement de la rétroactivité : 2 juin 2011.

■ LE TOURNOI DÉCOUVREURS OPEN

Le 4^e tournoi de volley-ball des employés de la Commission scolaire qui a eu lieu le 12 mai s'est avéré un franc succès!

Ce sont les Dragons de l'école des Grandes-Marées qui ont remporté le tournoi. Ils affrontaient, en finale, l'équipe de l'école secondaire Les Compagnons-de-Cartier. Trente-deux équipes étaient inscrites, et c'est dans la bonne humeur que le tournoi s'est déroulé. Plus de 250 participants et partisans étaient présents.

Les photos des équipes sont placées sur le site Internet de la Commission scolaire.

■ RAPPEL

CONCERT-BÉNÉFICE LEUCAN

Le 9 juin, l'école secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette tiendra son 3^e concert-bénéfice avec l'artiste **David Usher**. Vous pouvez vous procurer des billets au coût de 35 \$ à l'école, à palpitantes@csdecou.qc.ca ou SUR Facebook.com/soireepalpitantes.

■ PROGRAMME HORIZON

■ Apprivoiser le silence

Quand on vise une saine hygiène de vie, on pense à bien manger, bien dormir, faire de l'exercice et s'accorder des moments de loisirs et de détente. Parmi les nombreuses options de détente possibles, combien sont ceux ou celles qui s'accordent simplement un moment de silence?

Souvent associé à tort à la solitude et au manque de productivité, le silence n'a pas vraiment la cote dans un monde de performance où la technologie est reine et nos sens, constamment sollicités. L'esprit surstimulé par le bruit, on tente de se détendre en remplaçant les sons du monde extérieur par d'autres comme ceux de la télévision, de la radio ou du lecteur MP3. Et l'effort constant que l'on doit fournir pour arriver à s'y retrouver draine peu à peu notre énergie psychique. Tel un sol trop cultivé dont la fertilité diminue, nous nous épuisons à trop vouloir assimiler. Le manque de tranquillité à une échelle régulière peut même engendrer divers symptômes comme l'insomnie, l'anxiété, les maladies liées au stress et à l'extrême fatigue.

Le silence calme le corps et l'esprit, et c'est sans compter ses nombreux autres bienfaits. Praticué de façon assidue, par exemple dans la méditation quotidienne, il procure une paix profonde et nous renouvelle. Ceux qui ne sont pas habitués peuvent douter de leur capacité à se calmer. Heureusement, ça s'apprend! Voici quelques pistes pour apprivoiser le silence :

- Chaque fois que vous y pensez et que vous le pouvez, prenez 30 secondes, fermez les yeux et respirez profondément à deux reprises. À mesure que cette pratique deviendra familière, passez à une minute. Cet exercice de recueillement procure des effets immédiats.

- Passez une journée par semaine sans journaux, télévision ou ordinateur. Ce retrait occasionnel invite à soulager l'esprit surchargé d'informations.

Lorsque vous vous sentez trop agité, prenez une marche. Le mouvement répétitif de la marche soulage la tension corporelle et peut reposer l'esprit après une journée très active.

■ LE MOT DE LA FIN

Ce qu'on dit être nouveau en ce monde, c'est l'histoire qu'on ignore.

Harry Truman, président des États-Unis (1945 à 1953)

■ L'ÉQUIPE DE L'estafette

Linda Baker

Christiane Blanchet

Linda Dignard

Louise Matte

Claire Savard

Jacky Tremblay

Pierre R. Tremblay