



Première ²

DÉMÉNAGEMENT DU BUREAU DE DISTRICT D'EDMONTON

Il y a quelques temps, après mes vacances d'été, Ray m'a demandé d'aider à coordonner notre déménagement à Place du Canada. Bien sûr, j'ai accepté de bon coeur. Je ne serai cependant pas de la partie la prochaine fois. Désolée, mais je reste: je me plais beaucoup ici. Et puis, je ne souhaite plus jamais coordonner un tel déménagement! Blague à part, je suis heureuse de vous présenter ici un aperçu général de notre nouvel immeuble et de vous inviter à venir l'admirer sur place.

Place du Canada logera 29 ministères et quelque 3 300 employés lorsque les travaux de déménagement seront terminés. Un service d'accès facile est offert au premier étage par des ministères qui font directement

et régulièrement affaire avec le grand public (p.ex.: Revenu Canada et le Centre d'emploi du Canada). A part les ministères fédéraux, l'immeuble abrite une garderie, une serrurerie et une cordonnerie, une banque, une tabagie, une pharmacie et un cabinet de dentiste (aïe!). Ah oui, la société Trizec Corp. Ltd. (propriétaire de l'immeuble) a également aménagé ses locaux à Place du Canada.

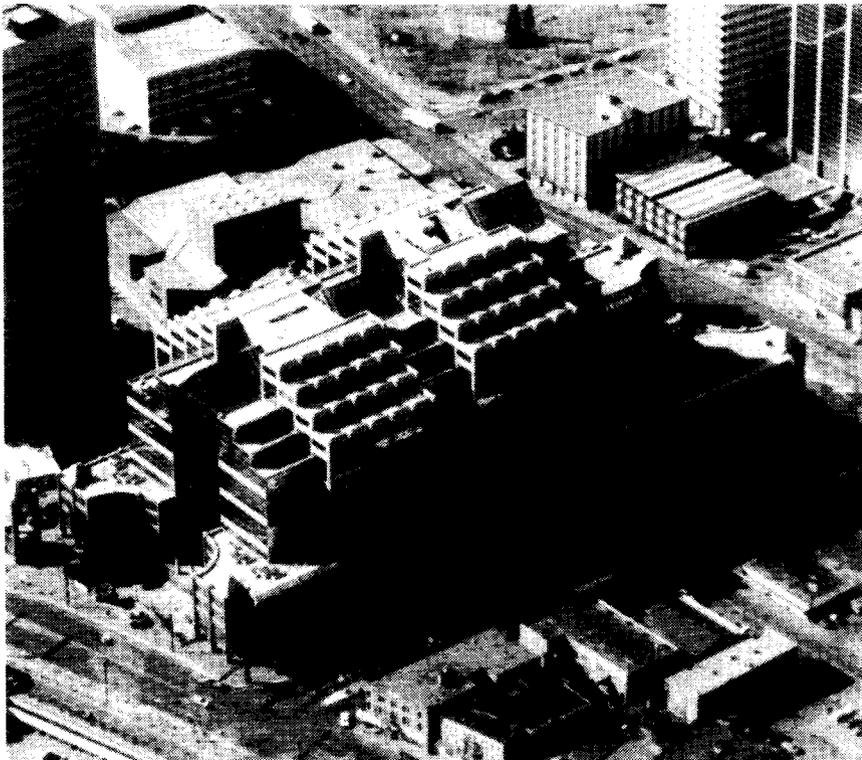
Les propriétaires de Place du Canada sont fiers, à juste titre, des nombreux avantages de l'immeuble, notamment: trois entrées principales, facilité d'accès pour les handicapés en fauteuil roulant et caractères en braille sur les boutons d'ascenseur. La verrière constitue le coeur de Place du Canada. Elle s'élève à 165 pieds au-dessus du grand hall d'entrée (qui compte de nombreuses plantes et fontaines), jusqu'au 16^e étage, où se trouvent nos

locaux. La verrière fait 60 pieds de large, soit la distance qui nous sépare de la section du contrôle du spectre avec laquelle nous faisons affaire tous les jours. C'est environ la même distance qu'on doit franchir pour traverser une rue - il faut donc apprendre à s'organiser.

Le buffet-jardin est semblable à celui de n'importe quel centre commercial. Ainsi, on y trouve de tout, que ce soit du café de grande qualité ou de la pizza. Désolée, Shannon, mais je n'y ai malheureusement pas trouvé de bar. En outre, Place du Canada se situe tout près du quartier chinois d'Edmonton et de ses très nombreux restaurants. On peut également se rendre au Centre des congrès et, bientôt, au Citadel Theatre, en passant par un souterrain.

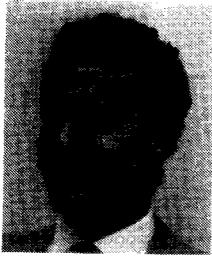
Je ne dois pas oublier les 27 ascenseurs de Place du Canada, regroupés à six endroits différents. Ne vous trompez surtout pas d'ascenseur, car vous risquez d'être perdu pendant des heures. Les ascenseurs "panoramiques" sont certainement les plus remarquables de tous. Les portes qui s'ouvrent pour vous laisser entrer sont bien ordinales; toutefois, l'arrière de l'ascenseur est en verre et vous permet d'apercevoir le hall d'entrée, qui disparaît graduellement au cours de l'ascension. Puis, tout à coup, vous voilà au 5^e étage: quelqu'un désire monter à mi-chemin. L'ascenseur se remet en marche, jusqu'au 16^e étage - à moins que vous ayez le coeur trop fragile. Selon

suite... voir Edmonton p.



Place du Canada à Edmonton

Mot du rédacteur.....	2
Central de.....	2
Mot du DG.....	3
Profils.....	4
Les Gens.....	7
Santé.....	7
Les vins.....	8
Sports.....	9
Alimentation.....	10



Tim Hibbard

MOT DU RÉDACTEUR

C'est l'hiver. (Une chance qu'on a ce journal!) Et tous les habitants des Prairies et des Territoires de dix-huit ans et plus (mon âge) sont partis faire du curling. On connaît tous ça dans mon coin. En huitième année, ils nous ont montré des films sur le sport en noir et blanc qui dataient de 1957 - entre les films muets sur l'éducation sexuelle et les bébés (aucun lien à cette époque-là). Je m'en rappelle très bien : tout le monde habitait dans un bungalow, conduisait une Chevrolet 1957, mangeait devant la télévision et, du mois d'octobre au mois d'avril, faisait du curling exclusivement. Quelle belle époque!

En principe, le curling est un sport. Et le met national écossais (le haggis) est mangeable - en principe. Pour vous qui ne le connaissez pas, c'est une préparation extraordinaire à base d'estomac de mouton farci d'un hachis d'abats et de farine d'avoine - autrement dit tout ce qui ne sert pas à faire des "chandails".

Le curling comprend quatre activités principales : lancer des grosses pierres, balayer, crier et mentir. Les joueurs lancent des pierres qui pèsent environ 20 kilos vers une cible située à soixante mètres. Deux autres membres de l'équipe, qui ne feraient jamais le ménage à la maison, donnent des coups de balais herculéens pour faire glisser la pierre à sa destination. Le chef de l'équipe - habillé en écossais - crie n'importe quoi après ces deux-là. S'il manque son coup, le lanceur rappelle à ses collègues un accident sérieux de son enfance dont les séquelles le font souffrir de temps en temps.

Le sport se passe sur un genre de patinoire à l'intérieur. Dans le bar, les spectateurs s'entraînent dans un tout autre genre de

sport. Mais au fait, le curling peut se pratiquer à la maison. Il faut tout simplement une saillière et une polvière, de la sauce tomate et un petit pain. De temps en temps un des joueurs mange le petit pain et il faut arrêter.

Saperlipopette! J'ai failli oublier un aspect fort important. Il faut que les joueurs portent des chandails et des bonnets garnis de petits macarons qui symbolisent des conquêtes anciennes. En tout cas, je trouve ça drôle que tant de monde ne fasse que ça pendant six mois de l'année. Personne ne mange l'estomac de mouton farci d'un hachis d'abats. Heureusement que j'avais mes films en noir et blanc pour me mettre sur la bonne voie!

J. M.

LETTERS AU RÉDACTEUR

Si vous avez des commentaires à l'égard de ce journal régional ou de n'importe quel sujet concernant la Région, je vous invite de communiquer avec moi à l'adresse suivante:

200 - 386 Broadway
Winnipeg (Manitoba)
R3C 3Y9



Centraide

BRAVO!

La campagne Centraide a encore prouvé cette année que les employés de la Région du Centre ont vraiment à cœur le bien-être de la collectivité. La plupart des bureaux ont dépassé leurs objectifs et plusieurs d'entre eux ont connu une année record.

Gwen Harman du B.D. de Saskatoon croit qu'il est essentiel de sensibiliser les employés à l'importance de la campagne. Elle a organisé des séances d'information à l'intention du personnel et y a invité des conférenciers. Le bureau de Saskatoon, qui a recueilli 295 \$ cette année, s'est vu remettre le "certificat d'or" de Centraide.

Ce prix est décerné aux bureaux dont au moins 75 p. 100 des employés contribuent 65 \$ (ou 1,25 \$ par semaine) à la campagne.

Helen Lareau du B.D. de Regina, qui en est à sa première année en tant que solliciteur, ne prévoyait pas tant de générosité. Au total, son bureau a recueilli 573 \$, ce qui lui a presque valu un "certificat d'or". Plusieurs employés de Regina étaient heureux de pouvoir choisir les organismes qui allaient recevoir leurs contributions.

Jack Prodanuk, qui gère la campagne menée au bureau régional et au bureau de district de **Winnipeg**, est aussi très satisfait des résultats obtenus cette année. Les employés ont contribué plus de 5 400 \$, ce qui leur a permis d'obtenir un "certificat d'or" pour la sixième année consécutive. Jack attribue le succès de la campagne au plan de retenue sur les salaires. Selon lui, l'idée de perdre quelques dollars par chèque ne semble pas déplaire aux employés.

Barry Shabatowski du B.D. de Calgary, qui en est aussi à sa première année en tant que solliciteur, affirme que son bureau a connu une campagne fructueuse. Les dons ont augmenté de plus de 250 p. 100 et environ 60 p. 100 des employés ont participé à la campagne. Le bureau a recueilli la somme de 717 \$.

Don Ringuette du B.D. d'Edmonton souligne que ses collègues ont contribué 591 \$ cette année, ce qui représente une légère baisse par rapport aux années précédentes. Don souligne cependant qu'un nombre croissant d'employés contribuent à des organismes privés, tels que le Christmas Cheer Board et Santas Anonymus.

Le succès remporté par la campagne Centraide reflète la générosité des employés du Ministère qui y ont participé. Il convient également de reconnaître le dévouement de ceux et celles qui ont agi à titre de solliciteurs. La campagne n'aurait pu être aussi fructueuse sans leur participation.



Roger Collet

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Dans le premier numéro du journal régional, je vous ai parlé de notre système de gestion (Mansis) : pour quoi il a été choisi et quelles étaient mes attentes. Tout ce que je dirai maintenant c'est que le système est en place et que les premiers résultats sont encourageants. Au cours des mois à venir, la Direction de l'évaluation en fera une évaluation formelle.

Cette initiative faisait partie de la Direction 1988-1989. Alors, avant qu'on tourne la page, j'aimerais revoir avec vous quelques-unes de nos réalisations de cette année.

Au plan de la dotation - et à la demande des Directeurs de districts - nous avons recruté et nommé une petite équipe d'inspecteurs bilingues. Nous avons également reclassifié les postes d'ATG pour mieux refléter le niveau de responsabilités. Les gestionnaires de districts sont devenus des Directeurs de districts, changement de titre qui aussi été appliqué à d'autres postes régionaux - encore une fois pour souligner un niveau de responsabilité croissant.

L'ATG était dans les coulisses lors de plusieurs grands événements cette année. Au Sommet International sur l'économie et à la conférence des premiers ministres à Saskatoon, notre personnel a assuré la mise en place des systèmes de télécommunications nécessaires.

La région a utilisé son expérience dans la gestion du spectre pour conseiller et négocier au nom du ministère dans le cas épineux de Nipawin en Saskatchewan. Nous avons terminé la phase I de la revue 30-890 et préparons actuellement les consultations de la phase II. Les inspecteurs peuvent être fiers d'avoir atteint un niveau d'efficacité plus élevé malgré une réduction de ressources.

Les secteurs de Finances et Culture et Communications et le bureau de district d'Edmonton ont travaillé en étroite collaboration à la négociation et à l'administration du projet Dinosaur : c'est notre première expérience avec le ministère de la Diversification de l'économie de l'Ouest et la première fois que le Conseil du Trésor délègue la gestion d'un projet directement à une région. Le secteur des Finances a continué de fournir des conseils judicieux et d'assurer la saine gestion des fonds EDER octroyés à la région.

Le secteur responsable de l'informatique a élaboré "un plan d'avenir" qui verra l'implantation de LAN à travers la région assez prochainement. Le commutateur de données Develcon est en place et quelques secteurs sont déjà branchés. Étant donné une utilisation plus poussée de la technologie, nous avons assuré la formation nécessaire et avons simplifié certaines fonctions par l'entremise de LINDEX, OLDE ET APTRAK. Ceci dans le but d'alléger le travail administratif de notre personnel de soutien.

Nous avons assisté à une hausse de la participation des bureaux de districts, au mandat complet du Ministère et avons davantage fait appel aux milieux culturels, économiques et socio-politiques.

Le secteur Génie a collaboré avec le secteur Culture et Communications pour mettre en oeuvre le nouveau programme de radiodiffusion. Ce secteur était le plus rapide dans le traitement des demandes de licences dans la catégorie micro-ondes et a fait des progrès considérables dans la collecte des factures et la mise au point de la télédétection.

Le groupe responsable des affaires publiques a créé quelques outils dont ce journal pour améliorer les communications entre nous.

Ceci constitue un petit échantillon de nos réalisations cette année - une année très chargée et profitable. On peut en être fier. Et l'année prochaine? D'après les suggestions que vous nous avez faites, l'équipe de gestion régionale formule actuellement Direction 1989-1990.

Je vous en parlerai dans le prochain numéro. A bientôt.

EDMONTON... suite de la p. 1

voire tempérament, il peut s'agir d'une expérience fascinante, ou encore traumatisante.

Étant donné que cet article souligne le déménagement du B.D. d'Edmonton, je tiens à féliciter les employés et à les remercier de leur collaboration et de leur travail infatigable durant cette semaine d'octobre fertile en émotions.

Christine

ET LES NOUVEAUX LOCAUX?

Dave Taschuk: "J'aime beaucoup le nouvel immeuble. Notre section est bien aménagée et éclairée. On trouve même des fenêtres dans le COS. Ce quartier de la ville me permet de découvrir de nouvelles sous-cultures et un mode de vie très peu connu (surtout la nuit)."

Wayne Janzen: "Place du Canada est dotée d'une architecture admirable, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de l'immeuble. La verrière et les ascenseurs de verre lui donnent un cachet tout à fait exceptionnel. Mon bureau est situé du côté est de l'immeuble et donne sur la rivière. Ça vaut la peine d'arriver tôt le matin pour admirer le lever du soleil."

Shaun Morgan: "On a toujours des commentaires positifs à formuler lorsqu'on déménage au dernier étage d'un nouvel immeuble: des ascenseurs de verre, une multitude de fenêtres offrant une vue panoramique, un tourbillon d'activités propres à un grand immeuble à bureaux. Tous les employés semblent satisfaits de leurs nouveaux locaux. L'immeuble est bien situé, et le métro léger est facilement accessible. Le quartier? Il est préférable de ne pas s'y aventurer le soir!"

suite...nouveaux locaux p. 6



PROFILS

par Shannon Soderquist

JACK PRODANUK

Jack Prodanuk était l'agent de formation technique de la Région du Centre. Il a pris sa retraite le 27 janvier 1989, après avoir passé 31 ans au Ministère.

Pour nous situer...

Tous a commencé en septembre 1957 lorsque Jack a suivi un cours de radio téléphoniste à l'Institut technique du Manitoba. Il a déménagé à Melville (Saskatchewan) et y est resté pendant trois ans et demi. Après avoir parlé à quelqu'un qui venait de vivre une très bonne expérience à Churchill, Jack a décidé d'y tenter sa chance. On lui a expliqué qu'il existait une liste d'attente pour ce poste et que ses chances d'être retenu étaient plutôt limitées. Toutefois, Jack a obtenu le poste en moins d'un mois et a déménagé à Churchill pour travailler au poste de surveillance radio. Il a beaucoup aimé son séjour de deux ans à cet endroit. Après sa mutation, Jack a suivi un cours de surveillance de trois mois à Ottawa, puis est retourné à Melville, en Saskatchewan, pour environ trois ans. Il a ensuite décroché un poste d'inspecteur radio à Winnipeg. On l'a affecté au bureau local, puis muté au bureau régional.

En 1966, Jack a déménagé à Ottawa pour assumer les fonctions d'agent de formation technique au Centre de formation. Il y est demeuré pendant cinq ans. En 1971, Jack est retourné à Winnipeg pour s'occuper de la formation technique. (Selon sa femme, il s'agit de leur dernier déménagement.)

Une retraite bien méritée

Jack a bien hâte de prendre sa retraite et de réaliser ses nombreux projets. Le 1^{er} janvier 1989, il est parti en croisière en compagnie de sa femme, de son beau-frère et de sa belle-soeur. Le voyage dura une semaine et comprit des escales en Jamaïque, aux îles Grand Caïman et au Mexique.

Jack affirme qu'il continuera à participer au mouvement scout, comme il le fait maintenant depuis 20 ans. Il espère également prendre une part plus active à d'autres activités liées au scoutisme.

Une fois à la retraite, Jack compte profiter de son temps libre pour devenir un meilleur joueur de golf. Il s'agit d'un objectif tout à fait réaliste. De son chalet, situé à 150 milles au sud-ouest de Winnipeg, Jack n'a qu'à parcourir 300 verges pour se rendre au terrain de golf!



Jack Prodanuk... retraité

Jack n'a aucun héros en particulier. Il admire toutefois certaines qualités chez un grand nombre de personnes, dont la tante de sa mère, qui voit toujours le côté positif des gens qu'elle rencontre. Selon Jack, rares sont les personnes qui possèdent ce trait de caractère.

Pour Jack, une soirée agréable, c'est de prendre un bon repas et quelques verres avec des amis tout en discutant de sujets intéressants. Il aime assister à des concerts et joue lui-même d'un instrument.

Jack accorde beaucoup d'importance aux relations interpersonnelles. Sa philosophie à l'égard du travail est d'aider ses collègues à réaliser tous les projets qu'ils entreprennent. Il est fier de pouvoir donner le meilleur de lui-même.

Parmi les idées les plus créatrices de Jack, mentionnons la mise sur pied du programme relatif au code Morse et l'élaboration de modules destinés à la formation des débutants. Il a également coordonné la mise en place de matériel en vue de réaliser un projet, ce qui lui a valu les éloges de ses collègues.

"Plus de phares!"

L'événement le plus mémorable de sa carrière est survenu peu après son arrivée au Ministère. Il avait alors effectué un voyage de formation dans le Nord en compagnie d'Irwin Williams, qui dirigeait la division des Inspections. Selon Jack, ils se trouvaient à bord d'une petite voiture de modèle britannique, quelque part entre la route principale et l'aéroport de The Pas. Après avoir parcouru trois milles sur une route sombre et peu passante, le système électrique est tombé en panne. PLUS DE PHARES! Comme c'était la nuit et en plein hiver, ils ont décidé de rester dans la voiture et de poursuivre leur route. Jack s'est installé au volant, et Irwin a utilisé une lampe de poche pour éclairer la route. Ils ont parcouru sept milles dans le noir.

Après une telle histoire, il est difficile de croire que Jack se considère comme une personne trop tranquille pour faire des choses un peu folles!

suite des profils... p. 5

Notre journal est publié quatre fois par année et la distribution coïncide avec les saisons. L'Édition pour la saison du printemps sera disponible au mois de mai... guettez-la

Profils...

JOHN MORIN

John Patrick Joseph Morin est né à Winnipeg, au Manitoba. Il est actuellement superviseur du contrôle du spectre au bureau de district d'Edmonton.

Pour nous situer...

John fréquente d'abord une école primaire de Winnipeg, puis il poursuit ses études au collège communautaire Red River et obtient un diplôme en technologie électronique en 1982.

En août 1982, il est embauché par le ministère des Communications en tant que EL-01, au bureau de district d'Edmonton. Il quitte Edmonton en janvier 1988 à la suite d'une promotion. Il est alors nommé superviseur des opérations au bureau de district de Grande Prairie, où il demeure pendant un nombre record de huit mois. Il reprend ensuite la route d'Edmonton pour accepter le poste qu'il occupe encore aujourd'hui.



John Morin

Un homme qui aime les bonspiels...

John déclare que son emploi au sein de l'équipe formidable du bureau de district de Grande Prairie représente certainement l'une des expériences les plus enrichissantes et mémorables de sa carrière à Communications Canada. Il ajoute qu'il est très heureux d'avoir pu profiter d'une occasion aussi exceptionnelle. On a également rappelé à John qu'un autre fait saillant de sa carrière avait eu lieu lors du premier bonspiel annuel de la Région du Centre organisé à Regina. John

n'en parle toutefois pas, car certains détails de l'événement semblent toujours lui échapper!

John est connu dans son entourage comme une personne qui a bon caractère et qui ne s'en fait jamais inutilement. Toutefois, le prix élevé de la bière ne le laisse vraiment pas indifférent. C'est pourquoi il prévoit un jour être propriétaire de son propre bar. Ainsi, il pourra déguster sa bière à bon marché.

Dans ses moments libres, John aime bien écouter de la musique de tous genres (particulièrement celle de Kelly's), faire du sport et passer une soirée agréable avec des amis (ou des étrangers) dans un pub anglais.

John souhaite avant tout qu'on se souvienne de lui pour les réalisations qu'il a accomplies.

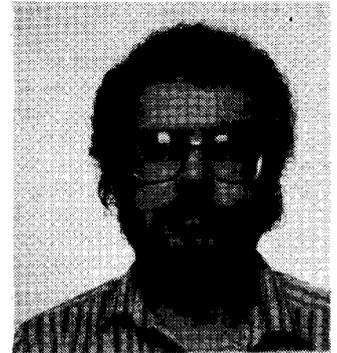
ROLF ZIEMANN

Rolf Ziemann est inspecteur radio principal au bureau de district de Yellowknife (T.N.-O.).

Pour nous situer...

Rolf est né à Hambourg, en Allemagne. Lorsqu'il a deux ans et demi, sa famille va s'établir à Edmonton, en Alberta. Pendant l'adolescence de Rolf, son père apporte le journal à la maison tous les jours et encercle les offres d'emploi susceptibles d'intéresser son fils. Rolf présente une demande à la Compagnie de la Bale d'Hudson située à Fort Smith (T.N.-O.) et il décroche l'emploi. Il abandonne toutefois ce poste au bout de deux ans car il désire obtenir un meilleur salaire. Après avoir travaillé quelque temps dans la construction, Rolf retourne aux études, obtient un diplôme en électronique et est embauché par le ministère des Communications. Vous connaissez la suite. Rolf débute sa carrière en tant qu'inspecteur radio à la Station de contrôle de Fort Smith le 14 septembre 1973. Au cours de l'été 1977, il obtient

le poste qu'il occupe toujours aujourd'hui.



Rolf Ziemann

Il aime le poisson fumé!

Rolf aime beaucoup participer au programme d'inspection des navires qui a lieu dans la mer de Beaufort chaque année au printemps. A cette occasion, on peut toujours déguster d'excellents repas, rencontrer des gens intéressants et inspecter une vaste gamme de radios. Rolf se rappelle d'un épisode qui restera gravé très longtemps dans sa mémoire. Au cours d'un exercice d'urgence organisé il y a quelques années, dans le cadre des essais pratiques R.A.C.E. on avait installé sa radio dans le garage du bureau de la section de la Faune à Iqaluit (T.N.-O.). Le garage avait servi de fumoir. Après trois jours de travail à cet endroit, Rolf croyait qu'il sentirait le poisson fumé le reste de sa vie!

Parmi ses projets d'avenir, Rolf prévoit prendre une retraite anticipée et mettre sur pied une petite entreprise. Il projette également de nombreux voyages avec son épouse au volant d'une autocaravane confortable, qui lui permettrait de parcourir à l'aise un pays aussi vaste que le Canada. Il ne rejette toutefois pas la possibilité de prendre des vacances au soleil.

Pour lui, passer une soirée agréable c'est aller souper avec son épouse au restaurant "Office" ou "Our Place" et terminer la soirée au son d'un orchestre au "Rec Hall" ou au "Gallery Pub".

Profil de Rolf... suite

"J'essaie d'être un peu fantaisiste tous les jours"

Lorsqu'on lui demande de décrire ce qu'il a fait de plus fou, il répond ce qui suit: "Je ne me souviens d'aucun événement en particulier. Toutefois, j'essaie d'être un peu fantaisiste tous les jours."

Dans ses moments de loisirs, Rolf aime bien la philatélie et la radio amateur. Il est directeur du bureau QSL et entraîneur d'une équipe de hockey (niveau 3). De plus, il aime beaucoup écouter de la musique et lire des romans de science-fiction.

Rolf et sa famille apprécient beaucoup la vie dans le Nord du pays. Son souhait le plus cher est de voir ses enfants, tous deux adolescents, réussir dans la vie.

fin!

ET LES NOUVEAUX LOCAUX...

suite

Charlotte Saunders: "Je peux me compter chanceuse de demeurer à proximité de nos nouveaux locaux. Ainsi, je me rends au travail à pied, en empruntant l'avenue Jasper. On m'a dit que la vue est extraordinaire. Nos bureaux sont très bien éclairés et spacieux."

Diane Hartley: "On n'a plus besoin de monter dans le manège "The Drop of Doom" du West Edmonton Mall pour éprouver des sensations fortes. Il suffit de prendre une des ascenseurs de verre et de se rendre directement au 16^e étage. La descente est encore plus exceptionnelle, et la vue est fantastique. Lorsque le ciel est dégagé, on peut même apercevoir la ville de Fort Saskatchewan. C'est formidable d'occuper d'aussi beaux locaux dans un immeuble flambant neuf. De plus, le lever du soleil est un spectacle saisissant."

Claudia Raposo: "L'architecture est superbe et les locaux sont spacieux et profitent d'un éclairage naturel remarquable."

Je commence maintenant à m'habituer à prendre l'ascenseur jusqu'au 16^e étage. Je crois qu'il vaudrait mieux appeler l'immeuble le "Palais rose".

UN NOUVEAU COS AU B.D. D'EDMONTON

Notre déménagement à Place du Canada nous a permis de mettre sur pied une nouvelle installation de contrôle fixe (ICF) dotée de certaines améliorations. Dan Lemoine et moi-même avons passé trois semaines à démonter et à modifier d'innombrables pièces, puis à les assembler de nouveau. Les usagers peuvent constater la plupart des changements, c'est-à-dire:

- des câbles moins longs et plus lourds se rendant jusqu'au toit (1/2 po de mousse);
- de nouvelles pièces de raccordement pour tous les câbles situés sur le toit;
- beaucoup moins de câbles à l'intérieur des bâtis d'équipement;
- de nouvelles antennes omnidirectionnelles et Yagi de 800 MHz sur le toit;
- des fenêtres procurant un éclairage naturel et offrant une vue dégagée sur le centre-ville.

En général, les travaux se sont déroulés normalement, le niveau des signaux radioélectriques est satisfaisant et le secteur d'exploitation s'est amélioré.

Dave Taschuk

POLITIQUE DU JOURNAL

Ce journal est publié pour les employé(e)s de la Région du centre du ministère des Communications. Les opinions exprimées ne sont pas nécessairement celles du Ministère.

ÉVALUATION DU PROGRAMME DE LA GESTION DU SPECTRE

La Division de l'évaluation des programmes du Ministère procède actuellement à l'évaluation du Programme de la gestion du spectre des fréquences radio.

Plusieurs études de fond, telles que des sondages et des recherches documentaires, sont en cours dans le cadre de l'évaluation. Une étude portait sur la structure organisationnelle de l'exécution des programmes du secteur administratif. L'expert-conseil chargé de l'étude s'est dit favorablement impressionné par notre structure organisationnelle.

Un sondage a été mené auprès des opérateurs qui ont signalé des problèmes de brouillage. On s'attend à une analyse complète des résultats d'ici la fin de l'année. De plus, on vient d'envoyer un questionnaire aux détenteurs de licence de station radio. Les résultats seront probablement connus le printemps prochain. On diffusera les conclusions des différentes évaluations dès qu'on les recevra.

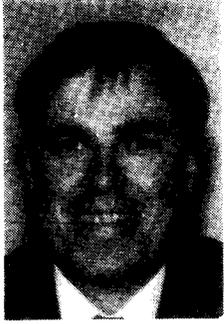
nouvelles de...

Régina

Gerald Fortier est la toute dernière recrue du bureau de district de Régina. Il est entré en fonction le mercredi 28 décembre 1988.

Le personnel a maintenant emménagé à 95 p. 100 dans les nouveaux locaux de la tour Avord. L'aménagement est beaucoup plus ouvert et agréable que dans les anciens bureaux.

Ron Tonita, étudiant inscrit à un programme d'enseignement coopératif, est de retour au bureau après avoir terminé la première phase de sa formation. Ron retournera au SIAS de Moose Jaw pour le semestre final du programme de technologie électronique.



LES GENS
par Al LeBlanc.

Qu'a fait votre bureau pour célébrer le temps des fêtes? Voici un aperçu des différentes activités qui se sont déroulées dans notre Région.

Régina: Des festivités ont eu lieu le soir du 9 décembre 1988. Il y avait alors un repas et des rafraîchissements chez Michaels, sur la rue Hamilton.

Grande Prairie: Le samedi 17 décembre 1988, les employés (et leur conjoint) du B.D. de Grande Prairie sont allés souper dans un restaurant local, comme c'est la tradition chaque année. On en a profité alors pour se gaver, puis on s'est rendu dans une boîte de nuit où l'on a tenté de brûler quelques calories en dansant toute la nuit.

Cette année, nous avons décidé d'organiser notre fête annuelle au bureau le mercredi 21 décembre 1988. Tout d'abord, nous avons dégusté un repas auquel tous les employés ont contribué puis nous sommes réunis autour de l'arbre de Noël pour l'échange de cadeaux. C'est à ce moment que chacun essaya de deviner qui a "secrètement" tiré son nom du chapeau.

Pour la première fois en six ans, le Père Noël n'était pas au rendez-vous pour distribuer les cadeaux (à titre d'information, il a déménagé à Kenora, en Ontario).

Saskatoon: La réception de Noël du personnel a eu lieu le 3 décembre 1988. Les employés ont pu danser après avoir dégusté des cocktails et un souper-buffet comprenant un rôti de boeuf.

Une dégustation de vins et fromages ainsi qu'un échange de cadeaux a eu lieu au bureau le 23 décembre 1988.

A l'occasion de Noël, les employés ont remis un panier de provisions à une famille par l'entremise de l'Armée du Salut.

Winnipeg: La réception annuelle de Noël à l'intention des enfants a eu lieu le jeudi 8 décembre 1988. Quelque 33 enfants ont alors pris un repas et des rafraîchissements, participé à des jeux et assisté à différents tours de magie exécutés par un professionnel. Bien sûr, le Père Noël était présent pour distribuer des cadeaux.

Le 22 décembre 1988, un vin et fromage pour tout le personnel de Winnipeg et les employés retraités a eu lieu au bureau régional. Tout le monde s'est alors bien amusé.

Edmonton: Le personnel du bureau de district on profité d'un vin et fromage, suivi d'un échange de cadeaux le 15 décembre. Un souper et une soirée dansante eu lieu le 16 décembre.

En Route... pour Calgary

Si vous désirez vivre une expérience unique, je vous recommande de manger au restaurant "The King and I", qui est situé au 820, 11^e avenue sud-ouest, à Calgary. Il s'agit d'un des restaurants thaïlandais qui viennent d'ouvrir dans cette ville. La cuisine thaïlandaise s'inspire des cuisines vietnamienne et indienne. Elle allie la légèreté et la fraîcheur des plats vietnamiens au caractère épicé des spécialités indiennes. La présentation des plats est particulièrement soignée.

Pour donner un goût unique aux aliments, les cuisiniers thaïlandais se servent de caris et de fines herbes, telles que la verveine des Indes. Les

boulettes sont particulièrement délicieuses: il s'agit d'un mélange de porc haché, de châtaignes d'eau et de crevettes enveloppé d'une pâte savoureuse. Les filets de poulet sont nappés de sauce aux arachides (denrée de base chez les Thaïlandais) et accompagnés de piments et d'épinards cuits. Le plat de nouilles frites à la chinoise est également délicieux. Il est composé de nouilles au riz, de poulet, de crevettes, de calmar, de saucisses chinoises, de germes de soya et de tofu. Le tout est garni d'oeufs frits et de noix hachées.

Si vous avez l'estomac fragile, prenez garde! Les mets sont parfois très épicés. Si vous y êtes habitué, vous avez de la chance. Un repas exquils vous attend. Les plats coûtent entre 5 et 15 \$ et en valent vraiment la peine. Il est préférable de réserver.

Myles Mainland

La rédactrice d'EN ROUTE, **Micheline Gravel** vous reviendra avec des suggestions de restaurants à visiter à Régina et à Edmonton.

..... A ne pas manquer!



Rick Genslerek

SANTÉ ET CONDITION PHYSIQUE

"Pour bien vous sentir, il faut maigrir."

"L'exercice qui épuise la plupart des gens consiste à courir après l'argent."

"Tous les hommes sont égaux à la naissance ... ce qui se passe ensuite ne dépend que de vous."

suite... p. 8

Saviez vous ...

- que vous brûlez plus de calories en faisant de l'exercice l'estomac plein plutôt que l'estomac vide (ce qui est à proscrire).
- qu'une carence en magnésium peut être la cause de vos envies de chocolat. Continuez donc à manger des légumes verts et des céréales complètes pour augmenter votre consommation de magnésium.
- que si vous supprimez la crème dans votre tasse de café quotidienne, vous réduisez votre consommation de matière grasse d'au moins 1 440 calories en quatre semaines.
- que l'exposition à la couleur rouge peut augmenter l'endurance et la puissance de vos muscles.
- que chaque livre de muscle qui s'ajoute à un corps adulte brûle de 50 à 100 calories de plus par jour. Alors, au lieu d'essayer de contrôler votre poids en réduisant les calories et en provoquant le ralentissement presque complet de votre métabolisme, continuez à manger et commencez à faire de l'exercice pour développer vos muscles.
- qu'une personne qui suit un régime à haute teneur en glucides est habituellement moins agressive qu'une personne avec un régime à basse teneur en glucides.
- qu'à moins de faire de l'exercice régulièrement, vous perdrez environ 1 p. 100 par an de votre force musculaire et de votre capacité à utiliser l'oxygène, après 60 ans.
- qu'une personne de 70 ans n'a besoin que de six semaines d'exercice pour augmenter sa force musculaire d'environ 20 p. 100 et de quatre semaines pour augmenter sa résistance.
- que le maïs éclaté au micro-ondes n'est peut-être pas la solution si on se soucie de bien manger. La plupart des marques contiennent environ deux fois plus de sodium et de matière grasse que le maïs ordinaire.
- qu'il n'existe pas de différence fondamentale dans la valeur nutritive des légumes frais ou en conserve.

- qu'il se peut que vous manquez de cuivre si votre tension artérielle s'élève en période de stress. On trouve du cuivre en bonne quantité dans le foie, les légumineuses, les noix et les graines.
- que l'arôme des pommes épicées peut abaisser votre tension artérielle et votre rythme cardiaque.
- que les carottes peuvent faire baisser votre taux de cholestérol de 20 p. 100. Ce légume contient une quantité élevée de pectinate de calcium (élément chimique de la fibre) qui accélère le métabolisme du cholestérol. Les brocolis, les choux et les oignons ont un effet semblable sur le cholestérol.



LES VINS

par Myles Mainland, Rédacteur

Dans cette chronique, nous allons nous pencher sur les "vins légers". Après les repas copieux du temps des fêtes, un petit vin léger serait certainement apprécié de tous.

Les vins légers contiennent moins de calories que les vins ordinaires, car leur teneur en alcool et en sucre est réduite. Ils ont donc tendance à être un peu moins savoureux, ce qui est inévitable. Toutefois, si l'on s'en tient aux vins blancs ou presque blancs, il est possible de prendre quelques verres fort rafraîchissants.

J'ai d'abord goûté à un vin produit par Ernest et Julio Gallo de Modesto, en Californie. Cet établissement, qui a ouvert ses portes en 1933, s'est spécialisé dans la fabrication de vins panachés. De fait, ce n'est qu'en 1974 que cette entreprise s'est mise à fabriquer du vin à déboucher! Autrefois "célèbre" pour des vins tels que "Ripple Red" et "Thunderbird", la maison Gallo produit maintenant des vins de qualité qui lui valent de nombreux prix. Elle compte pour à peu près la moitié de la production totale de la Californie. Le California Rhine de E & J est un vin à bouchon dévissable dont la réputation n'est plus à faire. Il contient 9,5 p. 100 d'alcool et porte (je pense) la cote 3 pour son goût sucré. Il exhale un arôme fruité et pétillant quelque peu. Vous remarquerez que j'ai parlé d'arôme et non de bouquet. Le terme "bouquet", à proprement parler, s'emploie pour qualifier le parfum d'un vin arrivé à maturité, tandis que le mot "arôme" sert à décrire les qualités olfactives d'un vin jeune.

En passant, vous pouvez humer le parfum d'un vin en le dégustant dans le verre approprié et en remuant délicatement ce dernier pour permettre aux esters de s'évaporer.

Le vin E & J peut être savouré en tant que "cooler" ou accompagner des craquelins et de l'antipasto.

Le deuxième vin auquel j'ai goûté est un Zinfandel blanc portant l'étiquette de la maison Geysler Peak, de Californie. Le Zinfandel est un cépage naturel cultivé un peu partout en Californie. Certains indices nous laissent supposer qu'il aurait été importé d'Italie, bien que cette théorie ne fasse pas l'unanimité. La société Geysler Peak produit également des vins de qualité douteuse; toutefois, à l'instar de la maison Gallo, elle tente actuellement de relever son prestige. Elle a été la première à mettre du vin en boîte sur le marché.

suite...

NÉCROLOGIE

Gary William Winsness né à Edmonton le 10 janvier 1940, est décédé le 20 décembre 1988 au Plains Health Centre après une maladie de trois mois.

Il a grandi dans une ferme à Ryley en Alberta. A 18 ans, il est parti poursuivre ses études à l'Institut technique de Calgary. Il a obtenu son diplôme de technicien en électronique en 1959. Par la suite, il est entré au gouvernement fédéral, au ministère des Transports. Depuis 1969, il était au ministère des Communications. Au cours de sa carrière, il a travaillé à la station de contrôle de Wetaskewin en Alberta, à Aishishik Aeradio dans le Yukon, comme inspecteur de radio à Edmonton et depuis 1975 comme superviseur, autorisation, à Regina.

Gary a épousé Hilde Halbach en 1967; ils ont eu deux enfants. Il laisse dans le deuil son épouse, sa fille Lanaya, sa mère Berthe de Ryley, Alberta, son frère Dale et son épouse Janet et leurs enfants Kevin, Stuart, Trudy, et William de Ryley. Gary avait perdu son fils Trevor le 23 septembre 1988, son père William le 13 octobre 1985 et sa belle-mère Ella Halbach le 3 juillet 1978.



Il laisse également son beau-père Ernie Halbach de Wetaskewin (Alberta), son beau-frère Ed et sa famille de Kitchener (Ontario), sa belle-sœur Kate de Vancouver (C.-B.), ses très chers amis Austin et Joan King de Saskatoon, de nombreux parents et amis et ses collègues de bureau.

Sa passion pour la vie, le travail, ses amis et sa communauté était évidente dans chaque aspect de sa vie. Il a consacré huit ans aux Scouts et quatre ans au Christopher Leadership Course.

Les porteurs étaient Jack Oslanski, Norman Vautour, Ivan Donovel, Clarence Claerhaut, Bob Hlavsa et Pat Moore.

Les porteurs honoraires étaient Art Edge, Barry Cram, Mike Thul, Edna McLean, Dave Morton, Ron Tonita, Larry Sawchyn, Harold Wiest, Anthony Hayduk, Dave Favreau et ses collègues de bureau du ministère des Communications, Région du centre.

Le Zinfandel blanc est un excellent vin. Son arôme de baies sauvages (framboises?) lui donne un goût léger et rafraîchissant. Vous pouvez le déguster en apéritif au lieu de subtil encore un autre whisky à l'eau. Je ne crois pas qu'il serait très bon en tant que "cooler". Ce vin contient 10 p. 100 d'alcool et porte la cote 4 pour son goût sucré.

Les deux vins mentionnés dans la présente chronique coûtent moins de 7 \$. Il est préférable de les boire au cours de l'année suivant la date d'achat.

L'EXERCICE DU MOIS

Levers d'haltères en alternance

Dans cet exercice, on fait travailler les muscles prédominants dans les sports qui exigent des mouvements de bras vers le haut et en avant. Ces gestes se rencontrent fréquemment en gymnastique, en plongeon, en football, en basket-ball et en volley-ball. On les retrouve dans les disciplines sportives comme le bowling, la balle molle, le base-ball et le racquet-ball où l'on doit lancer et frapper une balle.

Exécution: tenez-vous debout, les pieds à écartement des épaules, les pointes de pied légèrement vers l'extérieur. Les bras sont tendus vers le bas et les mains reposent sur les cuisses. Saisissez un haltère dans chaque main en prise dorsale. Penchez vos épaules de quelques pouces vers l'avant.

Gardez le bras tendu et soulevez en haltère aussi haut que possible en décrivant un arc. En fin de course, l'haltère devrait se trouver juste au-dessus de votre tête. Abaissez l'haltère en position de départ. Quand vous commencez à l'abaisser, levez l'autre haltère de façon à ce qu'ils se croisent à hauteur de votre visage. Maintenez le tronc dans une position légèrement inclinée vers l'avant pendant tout le mouvement, sans creuser le bas du dos.



Terry Rudeon
... nous parle de Sports

BONSPIEL '88

Le tournoi de curling de la région du centre a eu lieu au Sutherland Curling Club à Saskatoon les 11 et 12 novembre dernier. Des représentants de quatre bureaux de districts ainsi que du bureau régional, se sont rencontrés pour participer à l'événement.

Des trophées furent remis aux gagnants des compétitions "A", "B" et "C". Regina remporta un des trophées en gagnant une des parties finale contre Calgary et une contre Edmonton. Calgary a été vainqueur d'une partie contre Edmonton.

Comme toujours, la bonne sélection de restaurants à Saskatoon nous a permis de très bien manger. (Nous étions aussi bien logés au Park Town Hotel.)

Des remerciements bien mérités à Gwen Harman et à Rob Martin pour nous avoir accueilli avec soin. En reconnaissance de leur dévouement, nous avons voté pour que Gwen et Rob organisent le tournoi à nouveau l'an prochain!



Gwen Harmen
Rédactrice

Le temps des fêtes nous a permis de vivre des moments inoubliables et de prendre d'excellents repas en compagnie de nos amis de notre famille.

Après avoir été gavé de tourtière de friandises, notre tour de taille a pris un peu de volume. Pas étonnant que le Père Noël soit un bon vivant et qu'il fasse un peu d'embonpoint! Je me demande combien de dindes farcies lui ont été imposées.

Hélas! Le Nouvel An est arrivé! Des résolutions sont prises et d'autres, déjà abandonnées. A ceux d'entre vous dont le tour de taille s'apparente à celui du Père Noël, j'offre quelques recettes qui vous permettront de maigrir en 1989. La cuisine minceur ne veut pas toujours dire des plats insipides et peu consistants. Vous pourrez déguster des mets légers, variés et bons pour la santé. BON APPÉTIT!

Veuillez partager vos recettes préférées avec nous. Il s'agit de VOTRE chronique après tout. Dans le prochain numéro, la chronique portera sur les desserts et les trempettes qui font les délices de vos invités. Vic, Pourquoi pas ton gâteau au fromage? Envoyez vos suggestions à Gwen du B.D. de Saskatoon. A bientôt!



POULET TERIYAKI ET LÉGUMES SAUTÉS A LA CHINOISE

DONNE 2 PORTIONS

- 4 c. à thé de sauce Teriyaki
- 4 c. à thé d'eau
- 1 c. à thé de ciboulette hachée
- 1/4 c. à thé de gingembre en poudre (frais ou sec)
- 1 petite gousse d'ail écrasée
- 10 oz de poulet (poitrine) - sans os ni peau
- 1 courgette moyenne, coupée en tranches
- 2 tasses de champignons frais, coupés en tranches

Mettre les cinq premiers ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et verser dans un bol en verre calorifuge. Ajouter le poulet et les légumes. Bien mélanger. Laisser reposer pendant au moins 20 minutes. Égoutter et garder la marinade en réserve.

Vaporiser un enduit végétal dans un wok ou une poêle à frire à revêtement non adhésif. Y mettre le poulet et faire sauter à feu moyen pendant environ une minute. Ajouter les légumes et la marinade. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants (environ 3 minutes). Servir avec du riz blanc ou brun.

CONSEIL:

Ajouter à ce plat des germes de soya, des carottes de 2 po finement tranchées, du chou coupé en lamelles, des tranches d'oignon, des pois mange-tout, de céleri tranché, des graines de sésame, des noix, etc. N.B.: Ce plat est excellent avec des pâtes!

MOUSSE AU CAPPUCCINO

DONNE 4 PORTIONS

- 1 sachet de gélatine non aromatisé
- 1/2 tasse d'eau chaude
- 2/3 tasse de lait écrémé en poudre
- 2 c. à thé de café instantané
- 2 c. à thé de cacao non sucré
- 2 c. à thé de sucre granulé
- 1/4 c. à thé de cannelle en poudre
- 6 cubes de glace

Dans un malaxeur, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser reposer quelque temps. Mélanger ensuite jusqu'à ce la gélatine soit bien dissoute. Ajouter les autres ingrédients à l'exception de la glace. Passer au malaxeur pour obtenir un mélange homogène. Ajouter les cubes de glace un à un en faisant fonctionner l'appareil jusqu'à ce que toute la glace soit broyée. (Le mélange devrait commencer à s'épaissir.) Servir immédiatement dans des assiettes à dessert ou couvrir et réfrigérer pendant une ou deux heures.

CRÊPES AUX POMMES L'ALLEMANDE

DONNE 4 PORTIONS

- 3/4 tasse de farine tout usage
- 1/3 tasse de jus de pomme (non sucré)
- 1 œuf, légèrement battu
- 1/4 tasse d'eau
- 1 c. à thé de zeste de citron râpé
- 1/8 c. à thé de sel
- 3 petites pommes (Granny Smith ou McIntosh) pelées, évidées et râpées
- 1 c. à thé de jus de citron
- 2 c. à thé de sucre blanc ou de cassonade
- 1/4 c. à thé de cannelle en poudre

Mettre les six premiers ingrédients dans un malaxeur. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. La verser dans un bol de grandeur moyenne. Ajouter les pommes et le jus de citron. Bien mélanger.

Répéter jusqu'à ce que toutes les crêpes soient cuites. Ne pas oublier de vaporiser et de faire chauffer la poêle avant d'y déposer la pâte. Donne 12 crêpes.

Vaporiser un enduit végétal dans une poêle ou une crêpière à revêtement non adhésif. Faire chauffer à grand feu. Déposer 3 cuillères à soupe de pâte sur la poêle pour former des crêpes de 5 po. Réduire la chaleur et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'un des côtés soit doré. Retourner soigneusement les crêpes et laisser cuire l'autre côté. Glisser sur une assiette chaude et tenir au chaud.

Mélanger le sucre et la cannelle et saupoudrer légèrement les crêpes.

CONSEILS:

Garnir de confiture à teneur réduite en calories et saupoudrer légèrement de cannelle et de sucre. Servir avec des côtelettes de porc ou, pour le brunch, avec des saussisses de porc.

A Kathy Schell et a Joanne Brémaud pour la typographie de ce journal.

Merci aussi tous ceux et celles qui participent à la rédaction des articles. Nous apprécions vos contributions.

attendez avant d'imprimer!



Notre sous ministre, monsieur Alain Gourd, (gauche) était de passage à Winnipeg au mois de novembre. Il en a profiter pour présenter des médailles de Célébration '88. On le voit avec Roger Collet, DGC.

CONCOURS... 'match nul'!

Merci beaucoup à tous ceux et celles qui nous ont envoyé des suggestions pour le nom du journal.



Le comité du journal s'est arrêté sur deux noms possibles mais nous avons besoin de votre aide pour choisir.

Sera-t-il appelé: **LIAISON** ou **ESPRIT** ?

Faites-nous part du nom que vous aimez -- Envoyez le tout au bureau des affaires publiques. MERCI.



Oh Père Noël, tu dis toujours de belles choses!" (photo prise lors de la fête de Noël pour les enfants à Winnipeg)



Harry Tucker (gauche) est à sa retraite depuis le mois d'octobre dernier. Sur cette photo, il reçoit de Roger Collet une plaque spéciale pour commémorer ses 40 ans de service.



(gauche à droite)

Rob Martin, Garry Lareau et Jim Gayler
Photo prise lors du Bonsplei '88 à Saskatoon.

BIENVENUE À NOTRE NOUVEAU MINISTRE, l'honorable MARCEL MASSE.....

DANS LE PROCHAIN NUMERO

Régina dans ses nouveaux locaux

- Profils: Gérald Fortler (Régina)
- Kathryn McGavin (Winnipeg)
- Ron Bailey (Winnipeg)

en plus de nos chroniques habituelles