

La liaison

Octobre 2012

Les mains des 6^{es} années!



Pour notre première liturgie de l'année, sous le thème de l'amitié, Madame Isabelle voulait prendre une photo de ses élèves avec une perspective intéressante. Alors, avec l'aide de ses élèves, elle est montée par-dessus les "Monkey bars" pour pouvoir prendre une photo d'en haut. Le plus difficile fut, qui l'eût cru, de redescendre! Une chance que la classe de 6e est remplie de galants gentilhommes et de bienveillantes demoiselles! On a bien rit!!!

Prise de photos

Photo pour les élèves : le mardi 2 octobre. Les photos seront prises dehors.



octobre 2012

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

	1	2	3	4	5	6
	Semaine de	Photos			6 ^{es} à l'école Jo- seph Moreau	
	la lecture				11h-Liturgie de l'Action de Grâce	
7	8 Pas d'école, Action de Grâce	9	10	11 19h - Réunion du comité de parents	12 13h– Décloi- sonnement	13
14	15	16	17	18	Pas d'école, journée pé- dagogique	20
21	22	23	24 Reprises de photos	25	26 13h– Décloi- sonnement	27
28	29 3° au Telus World of Science	30	31 13h—Fête de l'amitié		2 novembre Pas d'école, journée pé- dagogique	

Fête de l'amitié



Le mercredi 31 octobre, les élèves auront leurs cours réguliers en avant-midi. En après-midi, des activités seront organisées par les élèves de 6^e année. Détails à suivre.

Vous êtes les bienvenus de vous joindre à nous!

Liturgie de l'Action de Grâce

Tous les élèves de 1^{re} année préparent la liturgie du 5 octobre à 11h. Au plaisir de vous compter parmi nous pour la liturgie.

Semaine de la lecture (1 au 5 octobre)

Le thème de la Semaine de la lecture : Lire...pour la vie



Nous accueillerons des invités tout au long de la semaine qui viendront dans les salles de classes soit pour lire aux élèves ou pour raconter une histoire. Nous ferons aussi des échanges entre les classes. Les parents, grands-parents, et membres de la communauté intéressés sont invités à venir partager un livre dans une classe de leur choix. Si quelqu'un est intéressé par cette activité, il peut communiquer avec l'enseignant de son enfant en écrivant une note dans l'agenda, indiquant ses disponibilités. Merci à Mme St-Onge et Mme Wainman pour la coordination de toutes les activités !

Journée des 6^e

Les élèves de 6^e de toutes les écoles de notre conseil scolaire se réuniront à l'École Joseph Moreau le vendredi 5 octobre prochain. Ce sera une journée d'activités sportives, artistiques et sociales qui permettront à nos élèves de se connaître et de créer des liens d'amitié avec leurs pairs d'autres écoles. Ils seront de retour à l'école à 14h30.

Rappels



- Si vous venez prendre votre enfant après l'école, veuillez s'il vous plait en informer le chauffeur d'autobus et attendre votre enfant près de son autobus pour assurer qu'il ou elle n'y monte pas. Aussi, svp écrire un note dans l'agenda de votre enfant pour que l'enseignant(e) soit au courant. Merci de votre gentille collaboration.
- Même s'il fait soleil, c'est l'automne! Les enfants doivent être habillés convenablement pour la température du matin. La marche du matin peut être longue et déplaisante pour les enfants qui ont froid aux mains, à la tête ou aux pieds.
- L'alimentation saine est de rigueur pour les enfants qui doivent se concentrer toute la journée. Un corps bien nourri = un cerveau bien développé! Merci des collations et des diners qui suivent le guide alimentaire canadien. Il est important d'éviter les sucreries, les matières grasses et les aliments contenant beaucoup de sel ou sodium. Ceux-ci sont faibles en valeur nutritive et peuvent nuire à la santé de vos enfants. Pour la collation du matin, nous demandons un fruit ou un légume.
- **Veuillez** écrire le nom de votre enfant dans son manteau, ses chapeaux, ses gants, etc... La boite d'objets perdus est déjà trop pleine.

Merci!



Messages reçus au secrétariat :

Un grand merci à vous, les parents, de nous prévenir de l'absence ou du retard de vos enfants. Vos messages reçus contribuent énormément à l'efficacité et au bon fonctionnement de l'école. Votre assiduité à cet égard est très appréciée!

Élections:

Merci à tous les parents élus, soit au Comité de parents, soit au Conseil d'école lors des élections du 20 septembre dernier. C'est très réconfortant de vous voir en si grand nombre, prêts à vous engager et contribuer à la réussite de tous les projets de l'école. Félicitations à tous et à toutes! La liste d'élus parait dans les pages suivantes.

Première rencontre parents-enseignants :

Merci à vous tous qui êtes venus rencontrer l'équipe-école et écouter les présentations des enseignants et enseignantes de vos enfants. Nous tenons à maintenir une excellente communication entre l'école et les familles, et votre présence lors de cette première rencontre nous assure que ce but sera atteint. Merci au personnel enseignant d'avoir préparé autant de choses dans si peu de temps pour assurer que cette première rencontre soit bien réussie.

Message de la direction



Bonjour à tous! Le mois de septembre est passé comme un éclair! Les élèves ont repris leurs routines et les activités d'école avec beaucoup d'enthousiasme. C'est très prometteur pour le reste de l'année scolaire.

Bienvenue à tous nos nouveaux élèves et leurs familles. Re-bienvenue à Mme St-Onge qui nous revient après un an de voyage.

Merci aux familles qui se sont joints à nous lors de notre liturgie de la rentrée scolaire jeudi dernier.

Services à l'école: Le projet ESPOIR entame sa cinquième année. Mme Pacifique Gasherebuka continuera comme notre agente d'Espoir. Vous entendrez parler des projets prochainement.

Activités / bénévolat : Le mois d'octobre sera rempli d'activités dont la semaine de la lecture, la liturgie de l'Action de Grâce, le début du décloisonnement, des excursions pour certaines classes et la Fête de l'amitié. Merci à l'avance à tous les parents qui se porteront volontaires pour faciliter le fonctionnement de toutes ces activités ainsi qu'à tous les élèves qui contribueront à l'organisation. Votre participation nous est précieuse!

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une joyeuse fête de l'Action de Grâce avec vos familles le lundi 8 octobre prochain. N'oublions pas de partager notre abondance avec les moins fortunés de la ville et du monde.

À la prochaine, Adèle Amyotte

Coin des parents

Merci et félicitations aux parents qui siègent au Comité de parents et au Conseil d'école!

Comité de parents :

Présidente : Maryse Bernard

Vice-présidente : Vacant

Secrétaire : Liliane Viens

Trésorière : Isabelle Lemieux-Vilcsak

Conseillères : Chantal Chauvet

Marlène Dumais

Christelle Yappi

Conseil d'école :

Jean-Pierre Valois

Michelle Baril

Patricia Diamond

Alima Umurungi Sano

3 postes vacants



Prière

Action de Grâce

O toi, le Dieu des Moissons,

Celui qui nous comble de tant de biens,

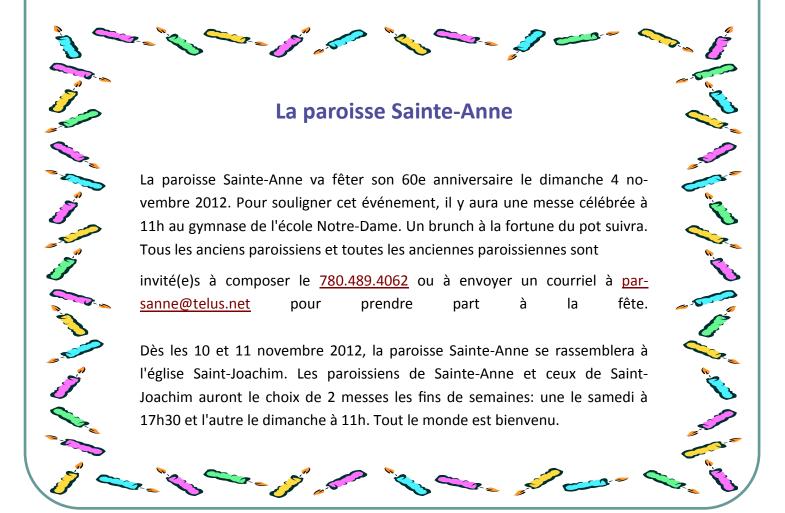
Reçois notre louange.

Notre cher Père, nous te remercions pour ta providence ; tu nous donnes maison, nourriture et vêtement, Nous avons des amis et des parents.

Aide-nous à toujours être reconnaissants pour ta bonté renouvelée.

Seigneur, fait que nous puissions bâtir ensemble des amitiés durables et un avenir d'espoir dont les bienfaits sont si nombreux pour nous.

Amen







Informations générales et activités

Le groupe des animateurs de « récré »

C'est un nouveau groupe que nous venons de créer et il est composé d'élèves des 5e et 6e années. Les membres de ce groupe vont servir de modèles et faciliter les jeux pour les plus jeunes. Ce groupe est déjà en fonction depuis deux semaines !

Dates importantes à retenir

Le 12 octobre 2012, de 9h00 à 11h00 : **Session telelearning: Healthy Relationships.** Les parents, les employées du CSCN et les partenaires sont invités. Ces «telelearnings» sont présentés par *Alberta Health Services* et le Projet ESPOIR.

Communiquez avec moi pour avoir plus de renseignements.

P.S: N'oubliez pas de consulter l'Info SAM pour d'autre sujets sur la santé mentale!

Merci de votre collaboration.

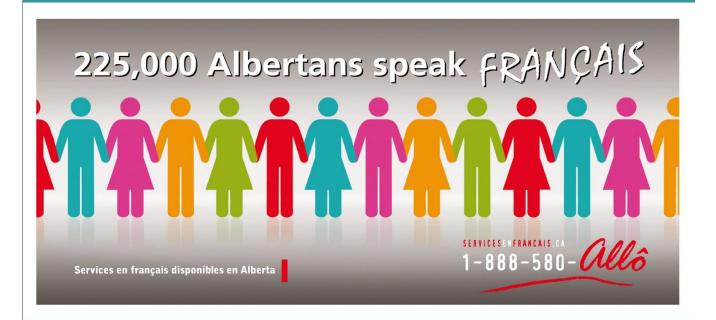
« Avoir un enfant n'est pas une accomplissement, c'est une bénédiction! Élever un enfant c'est un accomplissement et une grâce! »

Pacifique Gasherebuka
Intervenante projet ESPOIR/ Success Coach
École Père-Lacombe

Tél: 780-478-9389

Mardi et Jeudi.





UN CENTRE D'INFORMATION BILINGUE

servicesenfrancais.ca est un site qui célèbre la francophonie albertaine et qui regroupe une foule d'informations sur les services offerts en français en Alberta. Des centaines de francophones de tous les milieux y sont recensés et leur nombre est en croissance. Avez-vous pensé à vous y inscrire? Peut-être connaissez-vous quelqu'un qui devrait s'y retrouver?

- Soins de santé (dentiste, médecin, ...)
- Professionnels offrant des services en français (assureur, avocat, traducteur, coiffeur, photographe, ...)
- · Activités pour la famille en français
- Information sur la francophonie albertaine
- Offres d'emploi et opportunités de bénévolat
- Annonces communautaires
- Et plus encore!

Visitez www.servicesenfrancais.ca, découvrez notre FrancoBlogue, faites une recherche dans le répertoire ou contacteznous sans frais au 1-888-580-ALLÔ (2556).

Un service gratuit pour les francophones de l'Alberta... afin de vous appuyer à vivre votre vie en français!

A BILINGUAL INFORMATION CENTER

servicesenfrancais.ca is a website that promotes Alberta's French-speaking community and gathers information about services offered in French in Alberta. Hundreds of Francophones from all over the province have already registered and their number continues to grow. Maybe you or someone you know would like to register?

- Where to take French classes for all levels
- · Family activities available in French
- Information on Alberta's French-speaking communities
- Bilingual job offers and volunteering opportunities
- And much more!

For more information, go to www.servicesenfrancais.ca/en or call our toll free number 1-888-580-ALLÔ (2556).







GALALA D'EDMONTON 2013 LES 9 ET 10 MARS 2013

Tu aimes chanter, danser ou jouer un instrument de musique?

Tu es âgé entre 8 et 17 ans?

Le Centre de développement musical t'invite à soumettre ton nom en vue de participer au spectacle Galala 2013.

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION EST DU

1 AU 18 OCTOBRE 2012.

Aucune inscription ne sera acceptée avant ou après cette période.

Cette année, deux représentations du Galala sont au programme; le samedi 9 mars et le dimanche 10 mars 2013. Tu participeras dans l'une ou l'autre des représentations qui auront lieu à La Cité francophone à Edmonton.

Dès le 28 septembre prochain, tu peux te procurer un formulaire d'inscription auprès du bureau de ton école ou au bureau du CDM (cdmalberta.ca, 780-462-0502, Pièce 201 de la Cité francophone.)

AVIS AUX PARENTS

En raison du grand nombre de jeunes artistes intéressés à participer au Galala et du nombre limité d'inscriptions possibles, <u>les premiers jeunes à s'inscrire seront retenus.</u>

Le comité organisateur se réserve ainsi le droit de refuser des participants si le nombre de numéros dépasse le temps alloué pour les deux représentations.

Le comité réserve le droit d'annuler la participation d'un jeune qui manque trop de répétitions.





JURIPÉDIA

POUR LES FRANCOPHONES DE L'ALBERTA

Un guide de vulgarisation et d'information juridique sur les droits, les responsabilités et les lois qui touchent tous les résidents de l'Alberta

DISPONIBLE DANS NOS LOCAUX...

314 - 8627, RUE MARIE-ANNE-GABOURY - EDMONTON

... ET SUR NOTRE SITE WEB

www.ajefa.ca

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS
780-450-2443 OU <u>bureau@ajefa.ca</u>



Association des juristes d'expression française de l'Alberta

Obtenir des services juridique en français, est-ce possible en Alberta? Grâce à nos panelistes spécialisés dans divers domaines du droit, cet atelier vous permettra de connaître les services et les ressources juridiques disponibles en français en Alberta ainsi que ce qui est possible de demander à l'intérieur de ce qui est déjà permis par la loi, la réglementation, les politiques et les pratiques de la province.



Venez assister à cet atelier offert dans le cadre du Rond-Point, samedi 13 octobre 2012 à 9 h!

Pour plus de renseignements
780-450-2443 ou bureau@ajefa.ca



Association des juristes d'expression française de l'Alberta



L'Association des juristes d'expression française de l'Alberta (AJEFA) est un organisme sans but lucratif ayant pour mission de faciliter l'accès aux services juridiques en français et de promouvoir l'utilisation de la langue française dans l'administration de la justice en Alberta.

Pour plus de renseignements

780-450-2443 ou <u>bureau@ajefa.ca</u>
www.ajefa.ca

Service de référence

(aide pour trouver un avocat d'expression française œuvrant en Alberta)

Ateliers d'information juridique

(logement, famille, jeunes et la loi, testaments, directives personnelles, carrières en justice...)

Service d'accompagnement

(service gratuit et confidentiel à Edmonton)

Centre de ressources

(droit de la famille, droit criminel pour les adolescents, droit des ainés, intimidation...)

Nouveaux arrivants!

Vous êtes récemment arrivé, nouvellement inscrit dans les écoles et n'avez pas pu participer à la Semaine d'orientation pour les nouveaux arrivants. Vous y avez participé, mais vous voulez en savoir davantage afin de mieux vous impliquer dans la scolarité de votre enfant.

Ceci vous concerne:

« Afin de vous aider à connaître et dépasser les entraves au succès scolaire de vos enfants, le Centre d'accueil et d'établissement du nord de l'Alberta vous invite à participer à l'atelier d'information sur le **Système scolaire albertain** et **Comment aider votre enfant à réussir sa scolarité**. »

Cette activité aura lieu de 11h00 à 13h00, le samedi 13 octobre 2012 au Centre d'accueil et d'établissement du nord de l'Alberta.

Pour tout renseignement supplémentaire, prière d'appeler le 780-669-6004.



Cours de gardiens avertis

Apprenez les techniques de soins pour les bébés et les enfants et comment assurer la sécurité des tout-petits. Vous apprendrez aussi les compétences de base en secourisme. *Apportez une poupée* CE COURS SERA ENSEIGNÉ EN FRANÇAIS

Dates: le 20 octobre 2012

Heure: 9 h à 17 h

Lieu: CRFM

Coût: 47,25 \$

Inscription: avant le 8 octobre 2012



Édifice 161, Mons Avenue Lancaster Park, AB

Tél : 780-973-4011, poste 6300

Télec: 780-973-1401

Courriel: information@mfrcedmonton.com



Suivez-nous sur Facebook



Suivez-nous @FdmontonMFRC

Coin militaire

Le Centre de ressources des familles militaires de la gamison d'Edmonton (CRFM) fournit, aux familles militaires, un appui, des programmes, des services et des ressources qui augmentent la force et l'énergie des familles militaires afin de répondre aux défis uniques du style de vie militaire. Pour une liste complète de nos programmes, visitez notre site web au www.forcedelafamille.ca/sites/Edmonton/FR.

PROGRAMMES DU DÉPARTEMENT DES SERVICES DE LANGUES

Soirée de film en famille (EN FRANCAIS)

Joignez-vous à nous pour un film familial le deuxième vendredi du mois.

La pizza et les rafraichissements seront servis.

Heure : 18 h à 20 h Coût : Gratuit

Dates : le 5 oct, le 2 nov et le 7 déc

Inscription : au plus tard, le mercredi de la même semaine

Souper Francophone (EN FRANCAIS)

Joignez-nous au Souper Francophone le demier vendredi du mois. Ouvert aux

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi 8 h à 18 h

Fins de semaines et jours fériés : fermé

communautés militaires et civiles.

Heure : 18 h à 20 h Coût : coût de votre repas

Lieu : restaurants variés dans la région d'Edmonton

Âge : tous les âges

Dates à venir: 26 oct – Mongolie Grill (10104-109 St, Edmonton)

30 nov - Repas-partage au CRFM

28 déc - Red Robin (4950-137 Ave, Edmonton)

Inscription : au plus tard, le mercredi de la même semaine

Services à l'emploi d'Accès emploi

Cherchez-vous un emploi? Voulez-vous mettre à jour votre curriculum vitae? Un conseiller en emploi d'Accès emploi sera disponible pour vous aider avec votre recherche d'emploi. Ouvert aux communautés

militaires et civiles!

Dates : le 10 oct, le 14 nov, le 12 déc

Heure: 9 h à midi

Inscription : au plus tard, le lundi de la même semaine

a c c è s 🕮 emploi

Groupe de jeu francophone

Ce groupe de jeu est un programme interactif conçu pour que les parents et les enfants puissent s'amuser ensemble tout en conservant la culture francophone. Le groupe de jeu fourni les parents, les fournisseurs de soin et les enfants avec des possibilités de participation dans des activités de développement dans un environnement supervisé. C'est un partenariat avec l'Institut Guy-Lacombe de la famille. "NOTE: Les familles civiles sont les bienvenus d'y assister!

Dates : 3º samedi du mois le 20 oct, le 17 nov, le 15 déc

Heure : 10 h à midi

Inscription : au plus tard, le jeudi de la même semaine

Cours de gardiens avertis (en français)

Apprenez les techniques de soins pour les bébés et les enfants, et comment assurer la sécurité des tout-petits. Vous apprendrez aussi les compétences de base en secourisme. *Apportez une poupée*. CE COURS SERA ENSEIGNÉ EN FRANÇAIS. Ouvert aux communautés militaires et civiles

Heure: 9 h à 17 h Dates: Le 20 octobre Coût: 47,25 \$ Lieu: CREM

Inscription: avant le 8 octobre

Cours de secourisme et RCR en français

Apprenez les techniques de secourisme avec un cours de RCR à un et à deux secouristes sur les sujets adultes, enfants et bébés, des soins à donner en cas d'étouffement, les blessures et l'utilisation sécuritaire du défibrillateur externe automatique (DEA). Ouvert pour inscription au grand public.

Date : les 27 et 28 octobre Heure: 8 h à 17 h Coût : 136,50 \$ par personne

Lieu: CRFM

Inscription : Téléphonez le CRFM au 780-973-4011, poste 6300 avant le 15

octobre

Formation en langues secondes

Ce programme aide les conjoint(e)s de militaires et au grand public à apprendre l'anglais dans un environnement structuré. Les tests de classement sont obligatoires pour les nouveaux étudiants (35 \$ pour les civils, les militaires ou les employés du MDN). ** Une formation en ligne est aussi disponible. Inscription : Appelez au (780) 973-4011, poste 5081 pour plus d'information. Ouvert au grand public aussi !



Entrons dans l'Année de la Foi

Congrès catholique francophone de l'Alberta

du 1er au 3 novembre 2012 École Maurice-Lavallée, Edmonton

Ensemble, bâtir un monde meilleur... un réveil s'impose!

Plus de 40 ateliers

variés et dynamiques sont offerts pour les 18 à 99 ans:

jeunes adultes, pasteurs, catéchistes, enseignants, parents, grands-parents et autres.

Bienvenue à tous!!!



Notre conférencière Michèle Boulva Organisme catholique pour la vie et la familie







Concert communautaire et souper fraternel avec 3 chorales: Chantamis, Mélodie d'Amour et Clé.

Consultez notre site web pour inscriptions et informations: www.ceffa.ca





La santé des enfants

L'Halloween en toute sécurité

À l'Halloween, les enfants sont l'angle des rues ou aux emballés et distraits par les bonbons et les costumes. Il ne faut donc pas oublier la sécurité pendant le porte à porte.

Voici quelques importants conseils de sécurité pour l'Halloween :

- Les enfants de moins de neuf ans doivent être accompagnés par un adulte, surtout pour traverser la rue.
- Enseignez à votre enfant au sujet de la circulation et qu'il faut regarder à gauche, à droite et à gauche de nouveau!
- Traversez la rue aux passages pour piétons, à

intersections afin d'accroître votre visibilité pour la circulation.

- Demeurez sur le trottoir ou les sentiers lorsque vous vous déplacez de maison en maison.
- Choisissez des costumes aux couleurs voyantes pour que votre enfant soit bien visible et choisissez de peindre le visage plutôt que de porter un masque.

Et surtout, amusez-vous, ramassez beaucoup de gateries et faites-le en toute sécurité



L'Halloween, c'est amusant pour les enfants, mais c'est aussi le temps de se souvenir de conseils de sécurité importants.

Une bonne alimentation pour des enfants actifs

Votre enfant fait-il du sport? Des collations et des repas sains l'aideront à rester actif.

Choisissez des aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : des légumes et des fruits, des produits céréaliers, du lait et des substituts et de la viande et des substituts.

Assurez-vous que votre enfant mange ses repas au moins de 2 à 4 heures avant l'activité et ses collations au moins de1 à 2 heures avant l'activité. Il aura ainsi le temps de digérer.

Évitez les aliments frits ou à grande teneur en matières grasses, puisqu'ils peuvent causer des malaises à

Pour rester hydraté, l'eau constitue toujours le meilleur Conseils d'exercice pour jeunes et moins jeunes

L'activité physique est un des plus importants facteurs pour rester en santé.

L'exercice vous fait suffisamment bouger les bras et les jambes pour que votre oœur batte beaucoup et ildement. Il vous donne de l'énergie et vous tient en santé. Voloi quelques consells importants au sujet de

- * Soyez toujours près d'un adulte lorsque vous vous échauffez ou que vous faites de l'exercice. La sécurité est primordiale!
- Il est important de vous étirer pendant 6 à 10 minutes avant de faire de l'exercice.
- Assurez-vous de vous arrêter, de faire une pause et de boire de l'eau si vous vous sentez étourdi ou que vous ressentez de la douleur.
- Faites en sorte que votre corps reste au frais en buvant beaucoup d'eau lorsque vous faites de l'exercice.
- Faites de l'exercice tous les jours pour éviter la maiadie! En faisant régulièrement de l'activité physique, vous aider votre corps à combattre les

II est conseillé de s'étirer pendant quelques minutes avant de faire de Pexercice.

par la sueur, elles contiennent également beaucoup de sucre. Elles sont conçues pour être

bues lorsqu'il y a activité intense pendant plus d'au moins une heure.

Les boissons riches en caféine (comme les colas et le café) ne sont pas recommandées pour les enfants et les jeunes.

Idées de collations saines :

- Yogourt et banane
- Hoummos et pain pita
- Craquelins à grains entiers et fromage
- Céréales à faible teneur en sucre et lait

Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter le site de nutrition scolaire d'Alberta Health Services. www.albertahealthservices.ca/2 925.asp.

choix. Même si les boissons pour sportifs remplacent l'eau et les minéraux qui se perdent

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ce qui précède ou de tout autre sujet qui touche la santé, consulter le site www.albertahealthservices.ca

« The lunch lady »

Svp prendre en note les coordonnées de la compagnie « The lunch lady » de qui vous pouvez commander des repas chauds **chaque jeudi.** Notez bien que la communication est entre vous et la compagnie. L'école ne peut pas faire des changements sur vos commandes. Alors gardez à la portée les coordonnées suivantes :

Site web: www.thelunchlady.ca

Courriel: kim@thelunchlady.ca

Téléphone: 780-458-3313

Télécopieur: 780-458-3441

Heures de bureau du secrétariat 8h15 à 15h45

Changement de coordonnées?

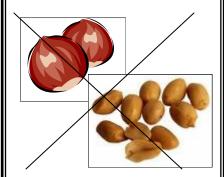
Assurez-vous d'avertir le secrétariat de l'école de tout changement de vos coordonnées.

École Père-Lacombe 10715-131 A ave Edmonton, AB T5E 0X4

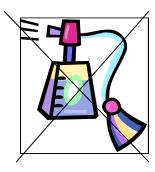
Téléphone : 780-478-9389 Télécopie : 780-478-9210

Messagerie: pl@centrenord.ab.ca

Allergies



À cause d'allergies graves à l'école, nous vous demandons d'éviter les noix, les arachides et les parfums à l'école.



Merci de votre gentille collaboration!

Retrouvez-nous sur le web www.pl.centrenord.ab.ca





Message from the principal:

September has gone by in a flash! Students and teachers have picked up where they left off in June and the enthusiasm is sure to be maintained for the balance of the school year!

Thanks to all parents who were able to attend the first parent-teacher meeting on September 20. For those not able to attend, feel free to communicate with your child's teacher whenever necessary.

We extend a warm welcome to newly arrived students and their families.

The month of October will be filled with special activities. We thank all parents in advance who are able to contribute to the success of these activities. Your participation is precious to us.

I wish you all a very happy Thanksgiving with your families. Let's remember to share our abundance with those less fortunate.

Adèle Amyotte

"Fête de l'amitié" on October 31 at 1pm

There will be classes as usual in the morning. There will be activities in the afternoon. Details will follow. You are most welcome to join us!

Congratulations and thank you to all parents elected to the Parents' Committee and the School Council at the annual meeting on September 20th.

Informing the bus driver:

If you need to pick up your child after school, please inform the bus driver and wait for your child near the bus to ensure that he or she does not get on. Also write a note in the agenda of your child so the teacher knows. Thanks in advance for your kind cooperation.

Thanksgiving prayer:

Thank you, Lord for all our blessings,

Thank you for the clean water, good clothes, and good food.

Thank you for the warm greetings and smiles received

Thank you for my family who takes care of me

Thank you for the peace of night time, the stars in the sky

Thank you for the life you have given me. Amen.





Kids' Health

Have a safe Halloween!

Halloween is an exciting time for children with the distraction of candy and costumes reminders are needed to stay safe while trick-or-treating.

Here are some important safety tips to be keep in mind during Halloween:

- Children under nine should be accompanied by an adult especially for crossing the street.
- Teach your child how to be aware of oncoming traffic; look left, look right, look

left again!

- Cross at crosswalks, street corners or intersection to increase your visibility to traffic.
- Stay on the sidewalk or path when walking from house to house.
- Choose costumes with bright colours to increase your child's visibility and choose face paint instead of a mask.

Most importantly, have fun, get lots of goodies and be safe!



Halloween is a fun time of year for children, but it's also a time to remember some important safety tips.

Keep your children active by keeping them properly fuelled

Is your child involved in sports?

Healthy meals and snacks will help give your child fuel for being active.

Choose foods from all four food groups of Canada's Food Guide: Vegetables and Fruit, Grain Products, Milk and Alternatives, and Meat and Alternatives.

Be sure that your child eats meals at least 2-4 hours before activity and snacks at least 1-2 hours before activity. This allows time for food to digest.

Avoid high fat or deep fried foods before being active, as this can cause stomach upset.

Exercise tips for kids and adults...

Staying active is one of the best ways to stay healthy.

Exercise moves your arms and legs enough to make your heart beat hard and fast. It gives you energy and keeps you healthy. Here's some important tips about exercise:

- Always have an adult nearby when you are warming up or exercising. Safety comes first!
- It's important to stretch 5 10 minutes before exercise.
- Make sure you stop, rest and drink water if you start to feel dizzy or queasy or have any pain.
- Keep your body cool by drinking lots of water while you exercise.
- Exercise every day to keep sickness away! Regular activity helps your body fight off germs.

Water is always the best choice for staying hydrated. Although sports drinks replace water and minerals lost in sweat, they are also high in sugar.

They are meant to be used only for intense activity that lasts more than an hour.

Drinks high in caffeine (like cola or coffee) and energy drinks are not recommended for children and youth.

- Healthy snack ideas:
- Yogurt and a banana
- Hummus and pita bread
- Whole grain crackers and cheese
- Low-sugar cereal and milk

For more information, visit the Alberta Health Services school nutrition website at www.albertahealthservices.c a/2925.asp

For more information about the above, or any other health-related topic, please visit www.albertahealthservices.oa

It's always

a good idea

to spend a

stretching

few minutes

before exer-