LA LIAISON

FÉVRIER 2014

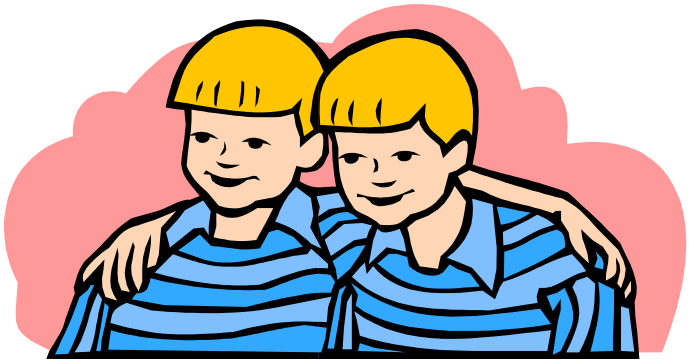
Attention aux dates suivantes :

Mercredi 5 février 2014	Jeudi 6 février 2014	Vendredi 7 février 2014
Pas de classes pour les **maternelles** seulement	Congrès des enseignants École fermée	Congrès des enseignants École fermée

Journée jumeau

La journée jumeau approche vivement. On vous encourage à participer à la journée thème du mois, le vendredi 31 janvier, en vous coiffant et en vous habillant comme quelqu'un d'autre de l'école. Trouvez un ou des amis avec qui vous voulez vous jumeler. Discutez de quelle couleur de chandail porter, de quel pantalon porter (ex : des jeans) et quelle couleur de chaussettes porter. N'oubliez pas de penser à vos cheveux, et peut-être à vos accessoires. On se jumèle ensemble le 31 janvier !

Merci !
Le Conseil étudiant



février 2014

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				30 janvier Commande de pizza à la maison. Date limite pour commander est le 10 fév.	31 janvier Journée jumeau 	1 Cours de gardiennage à 8h30
2	3	4	5 Pas d'école pour la maternelle	6 Pas d'école pour tous les élèves	7 Pas d'école pour tous les élèves	8
9	10 6e année à la Législature Date limite pour commande de pizza 4e et 5e au Winspear	11	12	13 4e au Centre Bennett	14 St. Valentin Diner pizza	15
16	17 Congé, journée de la famille	18 Curling à l'école	19	20	21	22
23	24	25	26 4e au Waste Management Centre 2e reçoivent les Acadiens d'autrefois	27	28 Repas chaud de « Lunch Lady » pour ceux qui ont commandé Soirée cinéma au gymnase Fête Père Lacombe	

Message de la direction

Chères familles,

Nous avons eu notre premier Souper multiculturel. Les familles présentes ont eu la chance de voir une magnifique danse colombienne, performée par les parents de Sébastien en maternelle. Un défilé des habits traditionnels de plusieurs pays ont aussi fait partie du programme. Le clou de la soirée a été le délicieux repas très diversifié qui a suivi. Nous nous sommes régalés de mets de plusieurs pays de l'Afrique, de la Colombie ainsi que du Canada. Notre diversité est une richesse incroyable. Nous sommes chanceux de pouvoir en profiter. Merci à tous ceux qui ont participé et à nos organisateurs, le Centre d'accueil et d'établissement ainsi que notre Société de parents. Nous espérons que ce souper deviendra tradition chez nous !

Ce mois-ci, les élèves auront tous la chance de faire du curling ici même à l'école! En effet, nous avons la chance de recevoir « Rocks and Rings », un organisme subventionné qui viendra avec tout l'équipement nécessaire pour que toutes nos classes puissent s'initier à ce sport très populaire en Alberta. Merci à la Société de parents de nous aider à défrayer les couts.

Trois jours de ski avec une température clémente à chaque coup, c'est du jamais vu! Quelle chance de pouvoir profiter de l'hiver en s'adonnant à un sport aussi excitant! Les élèves ont pu développer des habiletés qui leur serviront à mieux vivre dans ce beau coin de pays.

Les mois de janvier et février sont riches en apprentissages. Au cours de l'année, les élèves de la maternelle à la 6e année deviennent de plus en plus responsables de leurs devoirs et de leurs travaux. Bien que nous cherchions à rendre chaque élève autonome selon son niveau et ses capacités, votre enfant profite de l'accompagnement et de l'intérêt que vous lui offrez à la maison. Le succès de votre enfant est davantage assuré par votre intérêt et encouragement. Merci de votre engagement continu et de votre appui en vous tenant à jour des communications dans l'agenda.

Être chauffeur d'autobus scolaire n'est pas mince tâche. Les compagnies ont de plus en plus de difficulté à remplir ces postes. Cela est dû au fait que les comportements des élèves dans l'autobus scolaire sont souvent problématiques. Plusieurs élèves démontrent un manque de respect envers les chauffeurs. Nous demandons votre aide et votre appui en exigeant de votre enfant qu'il se comporte de façon respectueuse envers le chauffeur et les autres élèves. Cela est une question de sécurité et de savoir vivre. Merci de travailler avec nous, c'est ensemble que nous pouvons enrayer ce problème.

Profitez de la Journée de la famille le 17 février prochain pour vous détendre et vous amuser avec votre famille. Le temps passé avec ceux qu'on aime est des plus précieux ! Bon congé !

Josée Lemire, directrice

Souper multiculturel

Nous aimerions remercier en particulier les personnes suivantes :
M. Jules Ukua, bénévole, pour son aide avant, pendant et après la soirée. Mme Line Rhéaume de la Société de parents pour la conception de la feuille de participation. Mme Isabelle Lemieux-Vilcsak pour la préparation de la salle, le service durant le souper et le nettoyage de la salle après le souper. Mme Christelle Kamga Yappi de la Société de parents pour la planification et le service durant le souper. Mme Josette Epando, Mme Véronique Bileys et Mme Isabelle Jean pour leur aide à la préparation. Les enseignants pour leur présence et leur aide; Mme Vanessa, Mme Yaï, M. Ralston et Mme Wainman. M. José Miguel, le concierge en chef de l'école, pour son appui dans la préparation de la salle et le rangement après le souper. M. Mike Roy, le D.J. pour les arrangements sonores, les images, son équipement et surtout son temps. M. Ali-John, le travailleur en établissement du Centre d'Accueil et d'Établissement pour l'organisation de l'évènement. Mme Josée Lemire, la directrice pour son implication générale du début jusqu'à la fin. La société pour leur appui financier. M. et Mme Alarcon pour leur magnifique danse.

Soirée Cinéma en famille

La Société de parents de l'école Père-Lacombe présente :

Les Croods

Vendredi le 28 février 2014

Ouverture des portes du gymnase à 18h45

Début du film à 19h

Amènes ta doudou

Maïs soufflé 50¢/sac

Jus offert par la Société

*__La supervision d'un parent est requise pour toute la durée du film__

Soirée d'information à l'école Père-Lacombe

Chers parents,
Si vous avez ou si vous connaissez des familles qui ont des enfants d'âge préscolaire ou scolaire et qui ont des racines francophones, venez et invitez-les !

Cette soirée a pour but de rencontrer tous les parents qui auraient des enfants d'âge scolaire dans les prochaines années.

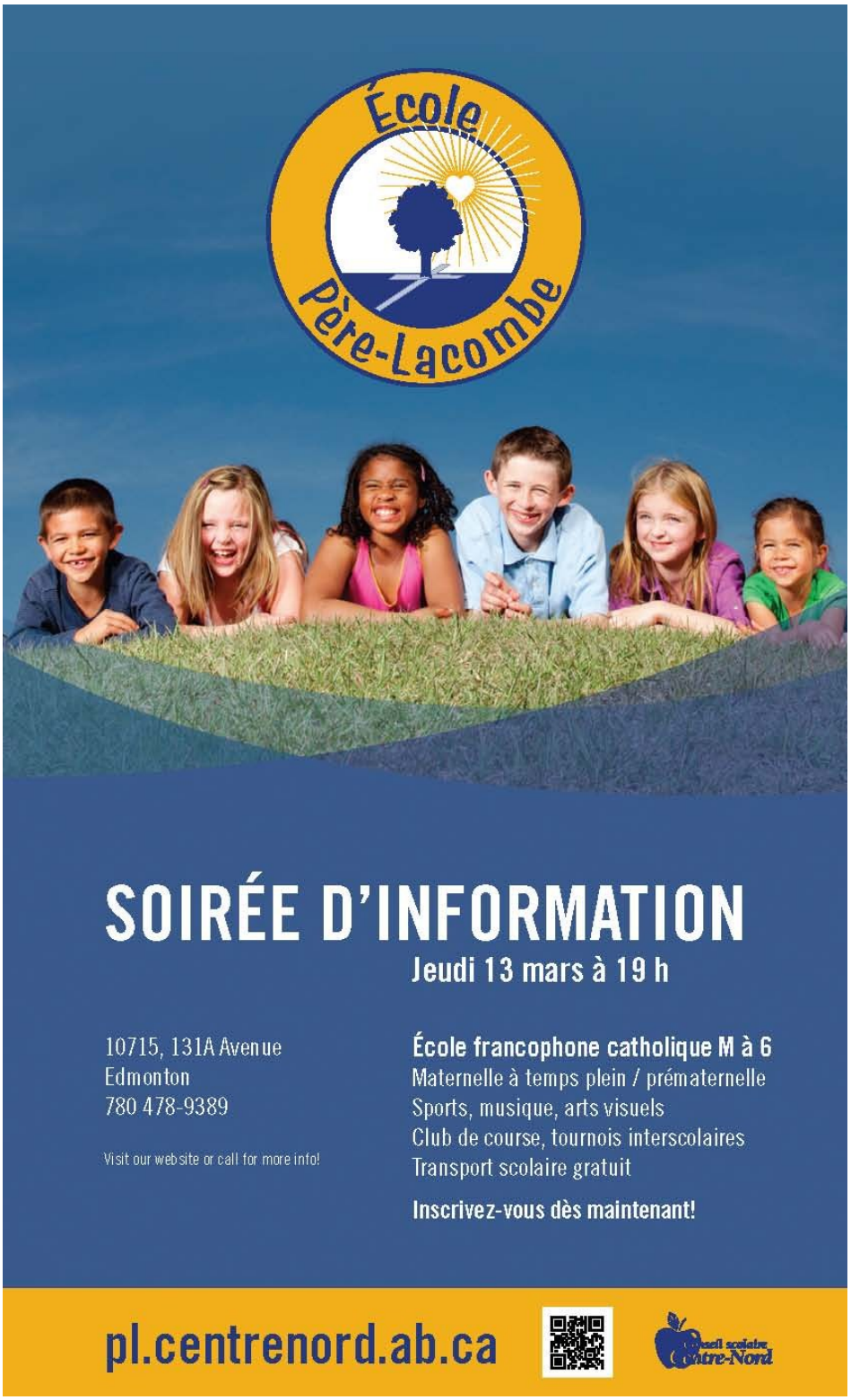
Venez vous renseigner et visiter l'école. Vous pouvez faire l'inscription cette soirée-là.

N'oubliez-pas le certificat de naissance de votre enfant pour faire l'inscription.

De l'information sur la prématernelle sera également disponible .

Au plaisir de vous rencontrer le jeudi 13 mars à 19h au gymnase de l'école.

Mme Josée Lemire et
Mme Lise Roy-Maxwell



Décloisonnement

Changement de date:

Nous avons dû effectuer un changement dans notre horaire de décloisonnement. Les nouvelles dates sont les 7 et 21 mars et les 11 et 25 avril.

Coin du Conseil étudiant

Le prochain évènement sera une journée olympique le vendredi 21 février. Détails à suivre.

Parents bénévoles

Un gros merci aux parents qui sont venus aider à l'école pour le ski et les repas pizza.

Tout spécialement :
Mme Maryse Bernard
Mme Annie Constant
Mme Isabelle Vilcsak
Mme Miranda Annett
Mme Raymonde Jordan

Votre engagement est fort apprécié !

Prière du matin

La classe de Mme Mary-Noah a préparé un chant et des prières pour les matins de cette semaine. C'est beau de voir l'implication des élèves dans ce rituel.

PRIÈRE D'AMOUR

O Dieu, bénis tous ceux que j'aime ; O Dieu, bénis tous ceux qui m'aiment, bénis tous ceux qui aiment ceux que j'aime et tous ceux qui aiment ceux qui m'aiment.

Nous te remercions, Seigneur, parce que tous ceux qui t'aiment font partie de ta famille. Tu es notre Père, nous sommes tes enfants. Merci, Seigneur, pour toute cette grande famille dans le monde entier qui est la tienne. Merci pour nos frères et nos sœurs sur toute la surface de la terre.

CONGRÈS DES ENSEIGNANTS

Les **6 et 7 février** prochains seront des journées pédagogiques pour tout le personnel enseignant et les aides-élèves. Il n'y a **pas de classes** pour les élèves pour ces 2 jours. Les classes reprendront le lundi 10 février prochain.

Pas de classes pour la maternelle le 5 février.

Ski et planche à neige

À Père-Lacombe, nous prenons l'hiver d'assaut en découvrant tous les plaisir que la neige peut nous offrir.
En effet, les élèves de l'école Père-Lacombe, des plus petits aux plus grands, sont allés skier pendant deux jours. Dame Nature nous a réservé de belles journées douces et ensoleillées. Une troisième journée de ski nous assure que nos habiletés seront bien ancrées pour profiter pleinement de cette magnifique saison!

LA SAINT-VALENTIN (14 FÉVRIER)

Si votre enfant choisit de distribuer des cartes lors de la Saint-Valentin, nous vous demandons d'aider votre enfant à respecter les consignes suivantes :

- que ses cartes soient en français. Vous pouvez vous en procurer au Carrefour ou, encore mieux, votre enfant pourrait les fabriquer. C'est une occasion idéale pour votre enfant de mettre en pratique ses habiletés en communication française.
- que la distribution inclut tous les amis de la classe
- l'échange des cartes de la Saint-Valentin se fera à la fin de la journée; lorsque leur titulaire leur donnera le temps ! Les élèves pourront les sortir de leurs sac à dos à ce moment-là.

Merci à l'avance de votre gentille collaboration. Cela assure que tous les enfants soient sur le même pied d'égalité et nous aide à éviter la frustration et les pleurs.

Santé

Lorsqu'un enfant vient à l'école malade, il transmet les microbes à tous ceux et celles qu'il côtoie. Si votre enfant ne se sent pas bien ou s'il fait de la fièvre, veuillez le garder à la maison jusqu'au moment où il sera complètement remis. Si votre enfant devient malade au courant de la journée, nous vous en informerons afin que vous puissiez venir le chercher.

Récréation dehors : veuillez noter que tous les élèves présents à l'école iront dehors pour la récréation sauf s'il y a une note du médecin ou une blessure.

Médicaments

Si votre enfant doit prendre régulièrement un médicament, vous devez signer le formulaire autorisant l'école à administrer le médicament. Le médicament doit être dans le contenant original sur lequel apparait l'ordonnance.

Afin de prévenir les dangers, assurez-vous d'informer l'école de toute allergie et/ou autres problèmes médicaux de votre enfant.

Le transport scolaire hivernal ....

Quoi faire en cas de retards et annulations ?

Tous **les retards de 15 minutes ou plus**, et annulations de trajets d'autobus scolaires pour les écoles du Conseil scolaire Centre-Nord seront annoncés :

* en utilisant notre système de SynreVoice (messagerie téléphonique)
* sur le site de votre école ou au www.centrenord.ab.ca
* sur twitter*.

Si l'autobus **n'est pas arrivé entre 10 à 15 minutes** après l'heure prévue et que vous **n'avez pas reçu de message de SynreVoice**, vous devez communiquer immédiatement avec **votre transporteur** (indiqué sur votre horaire et sur notre site sous Compagnies d'autobus).

Si vous n'arrivez pas à rejoindre votre transporteur, vous pouvez ensuite communiquer avec le Conseil scolaire pendant les heures de bureau au 780 468-6440.

En cas d'annulation d'une route d'autobus pour la journée, les parents qui reconduisent leur enfant à l'école sont responsables pour leur retour à la maison en après-midi aussi.

*Pour trouver les avis de votre route sur twitter, rendez-vous sur le site de twitter (twitter.com) et taper le hashtag #000F (000 est le numéro de votre route) dans l'onglet de recherche.

40 acquis à développer

IDÉE # 5

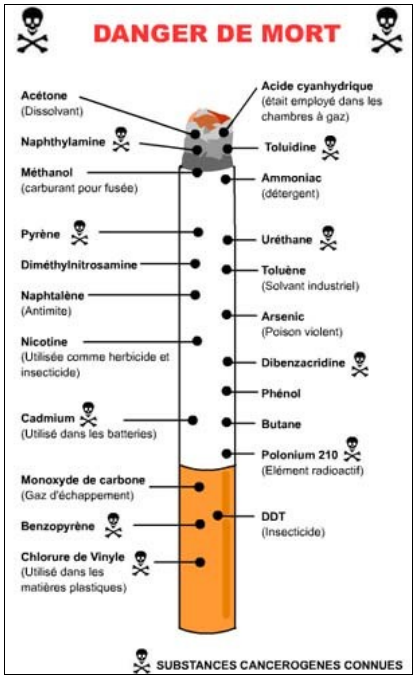
Mettez un petit mot doux ou une gâterie dans leur boite à lunch.

Assurons-nous, ensemble, que nos enfants reçoivent le soutien nécessaire pour mener une vie saine et active, afin d'atteindre leur réussite personnelle.

Activités du mois

En janvier nous avons parlé de prévention du tabagisme. Avec les élèves de 6e années nous avons discuté des dangers de la cigarette et nous avons pu voir, de façon caricaturée, ce que l'on peut y retrouver: une pile (cadmium), une grenouille dans le formole (formaldéhyde), une petite voiture jouet (monoxyde de carbone), du diluant à vernis à ongles (acétone), du vinaigre et du chocolat (pour améliorer le goût donc faire fumer plus!) voilà quelques ingrédients que les élèves ont pu piger dans la cigarette géante. Ces objets représentent quelques-uns des 7000 produits toxiques inhalés lorsqu'on fume. Nous avons aussi discuté des techniques à utiliser pour refuser ce qui peut nous être offert.

Je vous invite à continuer la discussion avec vos enfants, même avec les plus jeunes, car il n'est jamais trop tôt pour parler de tabac . Quand vous parlez à vos enfants de ne pas fumer , vous pouvez leur donner plus que des bons conseils, vous pouvez les aider à formuler leur stratégie de défense pour dire NON. Rappelez-vous que les enfants semblent souvent vouloir défier l'autorité mais dans le fond, ils ont surtout besoins de moyens concrets qu'ils pourront mettre en pratique afin de résister à la pression des pairs.



• Si votre enfant est préoccupé par l'apparence; parler de la façon dont fumer cause la mauvaise haleine, de mauvaises odeurs sur les cheveux et les vêtements, des taches sur les doigts et les dents, et la perte des cheveux .
• Si votre enfant est physiquement actif ou même très sportif, parler lui de l'essoufflement et de la perte d'endurance que cause le tabac.
• Parlez de l'argent qu'il faut pour fumer pendant une semaine, pendant une année. Que pourrait-il acheter avec cet argent ?
• Dites lui surtout que cinq Albertains sur six **ne fument pas**.
• Mettez un visage humain à la dépendance . Parlez-lui de combien il est difficile d'arrêter de fumer.

Sonia Longpré
Intervenante-Jeunesse
Projet ESPOIR
780 478-9389, mardi et jeudi
slongpre@centrenord.ab.ca

« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé » Voltaire

École
Alexandre-Taché

SOIRÉE D'INFORMATION

Mercredi 12 mars à 19 h

9B, avenue St-Vital
Saint-Albert
780 458-4878

Our students are fluent in English and Français

Visit our website or call for more info!

École francophone 7 à 12
Transport scolaire gratuit
Art dramatique, danse, chant
Athlétisme, sports, ski
Menuiserie, espagnol, voyages

Inscrivez-vous dès maintenant!

at.centrenord.ab.ca

Conseil scolaire Centre-Nord

École
Joseph-Moreau

SOIRÉE D'INFORMATION

Mercredi 12 mars à 19 h

9750, 74e Avenue NO
Edmonton
780 436-6303

Academic excellence
Amazing school spirit

Visit our website or call for more info!

École francophone 7 à 9
Cours complémentaires et clubs variés
Transport scolaire gratuit
Équipes sportives et athlétisme
Vie étudiante dynamique
Voyages au Québec

Inscrivez-vous dès maintenant!

jm.centrenord.ab.ca

Conseil scolaire Centre-Nord

25e édition

La fête franco-albertaine

Fêter en grand après 25 ans!

MOI + + =

3 au 6 juillet 2014

David Thompson Resort (30 minutes de Nordegg)

Passeports en prévente à partir du 24 février au 26 mai 2014

www.fetefrancoalbertaine.ca

Canada · Foundation for the Arts · Québec · Alberta · Alberta · FEFA · LE FRANCO · Fête imagine · ACFA · ACFA · Guy-Lacombe · servus

Sondage Entendez-moi

Le Conseil scolaire a créé un partenariat avec le ministère de l'Éducation de l'Alberta et The Learning Bar (www.thelearningbar.com) pour sonder les élèves de l'école Père-Lacombe sur leur niveau d'engagement envers l'apprentissage, leur mieux-être, et le climat de leurs classes et de leur école.

Le sondage *Entendez-moi* a été mis au point par le chercheur de renommée internationale dans le domaine de l'éducation, Dr. Douglas Willms, et est fondé sur des années de recherche au Canada et dans le monde entier. Les données recueillies à l'aide de ce sondage appuieront nos projets scolaires visant l'amélioration continue.

Le sondage Entendez-moi comprend aussi les questions du Sondage sur le pilier de responsabilisation pour les élèves. Pour effectuer une vérification annuelle du système de l'éducation, le ministère de l'Éducation de l'Alberta effectue des sondages auprès des élèves afin de recueillir de l'information sur la qualité de l'éducation assurée par les autorités scolaires de l'Alberta et leurs écoles. Les résultats sont présentés aux autorités scolaires pour les aider à élaborer leurs plans d'éducation triennaux et à préparer les rapports des résultats scolaires. Ces résultats servent aussi à évaluer le rendement pour les mesures du Sondage sur le pilier de responsabilisation.

La participation des élèves au sondage est volontaire et entièrement anonyme. Un nom d'utilisateur et un mot de passe sont attribués aux élèves sur une base aléatoire, de façon que les réponses au sondage ne puissent pas identifier un élève en particulier. Les élèves de l'école Père-Lacombe seront interrogés entre au cours du mois de février. Il faut environ trente (30) minutes pour répondre au sondage en ligne et celui-ci sera rempli durant la journée scolaire pendant le temps normal des cours.

Si vous avez des questions au sujet du sondage *Entendez-moi*, communiquez avec la direction de l'école au 780-478-9389.

Pour obtenir plus d'information sur les Sondages sur le Pilier de responsabilisation du ministère de l'Éducation de l'Alberta, communiquez avec Keith Bowen, directeur, Direction de l'assurance des systèmes, par courriel à keith.bowen@gov.ab.ca ou par téléphone au 780-422-4750.

Services de thérapie individuelle et conjugale auprès des adultes

Il arrive à tous d'être un jour confronté à des difficultés personnelles, conjugales, familiales ou professionnelles. En tant que thérapeute clinicienne, mon objectif est d'accompagner mes clients dans les moments difficiles et de les aider à atteindre une meilleure qualité de vie ainsi qu'un meilleur bien-être. J'œuvre en pratique autonome à Edmonton, Alberta. J'offre des services de thérapie individuelle et conjugale en français ou en anglais. Je possède de l'expérience de travail auprès d'une clientèle présentant différentes problématiques, y compris faible confiance en soi/estime personnelle, affirmation de soi, difficultés conjugales et amoureuses, dépression, troubles anxieux, stress, honte, habitudes alimentaires anormales et dynamique familiale dysfonctionnelle. Pour en savoir plus sur ma pratique ou pour me contacter, voici mes coordonnées :

Valérie Grenier, B.A (PSY). M. A.
Conseillère Canadienne Certifiée, Psychothérapeute
Aspirations Inc. Counselling and Training Centre
9853 - 90 Avenue, Edmonton, AB, T6E 2T2
780.468.1366 ext.153
Adresse courriel: valeriegrenier@asafeplacetogrow.ca
Site Web : http://www.valeriegrenier.ca

Février 2014

Alberta Health Services

La santé des enfants

Restez actif cet hiver

L'hiver vous donne-t-il l'envie de vous pelotonner sous une couverture plutôt que de vous retrouver dehors dans un froid glacial?

Rester actif pendant l'hiver peut se révéler un vrai défi pour beaucoup de familles. Pourtant, c'est possible si vous suivez ces quelques conseils :

- Habillez-vous en fonction du temps!
- Adonnez-vous à une activité qui ne se pratique qu'en hiver, comme le hockey ou le ski.
- Intégrez une activité hivernale dans votre routine quotidienne. Envisagez par exemple d'accompagner votre enfant à l'école à pied.
- Relevez un défi en famille! Essayez de faire un concours de bonshommes de neige, de participer à la Journée de la marche hivernale en février 2014 ou d'assister au carnaval d'hiver dans votre communauté.
- Si le temps n'est pas très agréable, soyez actifs à l'intérieur. Essayez la natation, le racquetball ou le yoga. Vous pouvez marcher à l'intérieur d'un centre commercial ou essayer d'autres programmes de marche intérieure.

Avec un peu de préparation, toute la famille peut rester active cet hiver.

Mettons fin à l'intimidation

L'intimidation a des effets négatifs sur ceux qui en sont victimes. Elle peut notamment entraîner de mauvais résultats scolaires, ainsi que l'anxiété, la dépression et même des pensées suicidaires.

Comment peut-on réduire ou mettre fin à l'intimidation?

- En intervenant lorsque vous êtes témoin d'un acte d'intimidation ou en en parlant à un adulte. Ne gardez jamais le silence.
- Si vous êtes victime d'intimidation, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance, de préférence un adulte. Il pourra vous aider.
- Si vous intimidez quelqu'un, mais ne savez pas comment arrêter, demandez de l'aide pour connaître les différentes méthodes qui vous permettront de maîtriser vos émotions.
- Si votre enfant est victime d'intimidation, parlez-en avec lui et écoutez ce qu'il a à dire. Communiquez avec l'école pour vous assurer que le problème est pris en charge.

Des conseils pour concocter des plats et des pâtisseries santé

Cuisiner sainement ne doit pas être difficile. Avec quelques changements simples, vous pouvez réaliser des versions plus saines de vos plats préférés. Voici quelques conseils qui vous aideront à diminuer la quantité de matières grasses, de sel ou de sucre que contiennent vos recettes.

Pour la pâtisserie

Matières grasses

- Servez-vous d'huile au lieu de beurre ou de margarine dure.
- Remplacez jusqu'à la moitié des matières grasses par du yogourt ou des purées de fruit comme la compote de pommes ou la purée de banane.

Sel

- Vous pouvez réduire ou même éliminer le sel dans beaucoup de vos recettes.
- Servez-vous de recettes qui ne contiennent pas de mélanges à pâtisserie tout préparés, car ils peuvent souvent être riches en sodium.

Sucre

- La quantité de sucre d'une recette peut être réduite d'un tiers sans que le goût n'en soit changé. Au lieu d'une tasse (250 ml) de sucre, de mélasse ou de sirop, utilisez-en de préférence deux tiers de tasse (167 ml) dans votre recette.
- Ajoutez un peu plus d'extrait de vanille, d'amande ou d'épices pour donner plus de saveur à vos recettes.

Pour la cuisine

Matières grasses

- Enlevez la graisse visible de la viande ainsi que la peau de la volaille.
- Drainez le gras de la viande hachée après cuisson et rincez la viande avec de l'eau chaude. Ne faites pas couler le gras dans l'évier, car cela risque d'obstruer les drains.
- Si possible, choisissez des méthodes de cuisson qui ne nécessitent pas beaucoup de gras, par exemple faites cuire vos aliments au four, sur le gril, au barbecue, au four à micro-ondes et à la vapeur ou encore faites-les rôtir ou sauter.
- Servez-vous d'huile au lieu de beurre ou de margarine dure.

Sel

- Servez-vous de fines herbes, d'épices, de jus de citron, d'ail ou d'oignon pour donner du goût à vos plats pour remplacer le sel.
- Limitez la quantité d'aliments transformés ou préemballés que vous mettez dans vos recettes.
- Choisissez des sauces ou des bouillons faibles en sodium pour vos sautés, vos ragouts ou vos soupes.
- Rincez les fèves et les légumes en conserve avant de vous en servir.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les méthodes de cuisine santé, consultez le site : http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-making-foods.pdf

Pour consulter les recettes, rendez-vous sur notre site Web : http://www.healthyalberta.com/recipes.htm

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

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca

ONIVA!

ÉPISODE N°160

EN VEDETTE
L'ÉCOLE VICTOR-BRODEUR
DE VICTORIA EN COLOMBIE-BRITANNIQUE

AU NATUREL

POUR LA 4ème ÉMISSION DE LA SAISON, LA SIMPLICITÉ ET L'AUTHENTICITÉ SONT À L'HONNEUR. UN VOYAGE SUR LA CÔTE OUEST PERMET À OLIVIER DE REVOIR UN PEU SON STYLE TANDIS QUE MAE EST CONFRONTÉE À DES ALIMENTS INHABITUELS. VONT-ILS TROUVER LA FAÇON IDÉALE D'ÊTRE VRAIMENT AU NATUREL? DU « FAIT À LA MAIN » AU BIOLOGIQUE, ON DÉLIRE ET ON DÉCOUVRE LES JOIES D'UNE VIE PROCHE DE LA NATURE!

Qu'est-ce que c'est la nourriture biologique ?

As-tu un talent naturel !

QUESTION-CONCOURS DE LA SEMAINE

Où aimes-tu te promener dans la nature?

Le grand prix du mois de février est une paire d'écouteurs *Beats*!
Visitez notre site web dans la section *Concours* pour remplir le formulaire !

ONIVA!
CP 555
Edmonton, Alberta
T5J 2P4

oniva@radio-canada.ca

Explorez les exclusivités web !
ICI.radio-canada.ca/oniva

en ondes
LE DIMANCHE 2 FÉVRIER
à 9H30

ICI RADIO-CANADA TÉLÉ

LA CITÉ EN LUMIÈRES PRÉSENTE

L'AVENTURE DU CANOË VOLANT

THE FLYING CANOE ADVENTURE

LES 7 ET 8 FÉVRIER 2014

RAVIN MILL CREEK RAVINE 18H À 22H

LA CITÉ FRANCOPHONE 18H À 24H

STATIONNEMENT/ PARKING: LA CITÉ FRANCOPHONE (8627-91 STREET)

ÉCOLE MAURICE-LAVALLÉE SCHOOL (8828-95 STREET)

PISCINE MILL CREEK POOL (9555-84 AVENUE)

WWW.CANOEVOLANT.CA 780.463.1144

edmonton arts council · The City of Edmonton · La Cité Francophone · Alberta Foundation for the Arts · Edmonton French Quarter · servus credit union · NORDIC Managing Building Systems · CDEA conseil de développement économique de l'alberta · SconaCycle Riding Red Since 68 · Haskin Canoe · ICI Radio-Canada · VUE Weekly · Le Franco · Rutherford School Where futures blossom Edmonton Public Schools · MacEwan University Fine Arts · Métis Crossing Métis of Alberta · Institut Guy-Lacombe de la famille · FCFA www.lefrfa.ca · Café Bicyclette · ckua radionetwork

Juste pour rire et

La Fondation canadienne pour le dialogue des cultures

Présentent

Le Gala des Rendez-vous de la Francophonie

EN COLLABORATION AVEC

L'ACFA régionale d'Edmonton

ANIMÉ PAR
JEREMY DEMAY
ET SES INVITÉS:

OLIVIER MARTINEAU

PIERRE BRUNO RIVARD

MÉLANIE COUTURE

MERCREDI LE 19 février à 20H00

Auditorium du Campus St-Jean

Billets en vente à la Librairie Le Carrefour - 780 - 466 1066 ou lecarrefour@ualberta.ca - 18$

dialogue — Patrimoine canadien Canadian Heritage — ACFA Régionale d'Edmonton — Secrétariat aux affaires intergouvernementales canadiennes Québec — AIR CANADA — Juste pour rire

Camp Multi-Arts

2014

Deux semaines de danse, théâtre, musique et arts visuels

Le camp Multi-Arts change ses dates cette année!

Du 5 au 15 août 2014

Edmonton

Pour les jeunes de la 1e à la 9e année des écoles francophones

Pour les jeunes de la 4e à la 9e année des écoles en immersion française***

*** les élèves doivent pouvoir s'exprimer en français

Pour information 780-760-0130 postes 1 et 2

Centre de développement musical cdm

LA GIRANDOLE

L'UNI THÉÂTRE www.lunitheatre.ca

École Père-Lacombe

10715-131 A ave

Edmonton, AB T5E 0X4

Téléphone : 780-478-9389

Télécopie : 780-478-9210

Messagerie : pl@centrenord.ab.ca

Site web : pl.centrenord.ab.ca

Twitter : @Ecole_PL

HEURES DE BUREAU DU SECRÉTARIAT

8H15 À 16H30

HEURES DES CLASSES

8H45 À 15H17

CHANGEMENT DE COORDONNÉES ?

Assurez-vous de remplir le formulaire qui se trouve au site de l'école de tout changement à vos coordonnées.

« Lunch lady »

S.v.p., prendre en note les coordonnées de la compagnie « The lunch lady » de qui vous pouvez commander des repas chauds **un vendredi** par mois**.** Notez bien que la communication est entre vous et la compagnie. L'école ne peut pas faire des changements sur vos commandes. Les prochaines dates des repas seront :

31 janvier 2014

28 février 2014

14 mars 2014

11 avril 2014

23 mai 2014

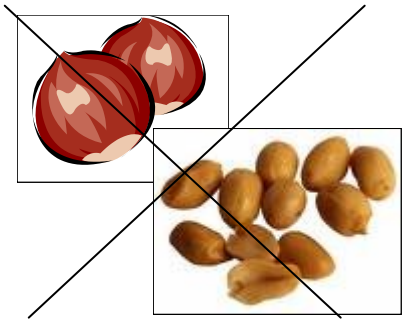
20 juin 2014

Alors gardez à la portée les coordonnées suivantes :

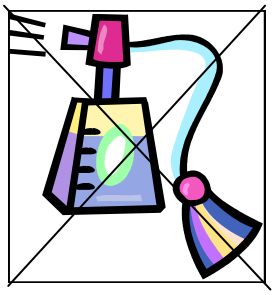
Site web : www.thelunchlady.ca Courriel : kim@thelunchlady.ca

Téléphone : 780-458-3313 Télécopieur : 780-458-3441

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 !

LA LIAISON

February 2014

MESSAGE FROM THE PRINCIPAL

Dear families,

We were delighted to be treated to a traditional dance from Columbia at our Multicultural Dinner and Dance. A parade of traditional costumes from different countries followed beautifully. Most of all, we shared a delicious and varied meal with items from Africa, Columbia and Canada. The diversity we are experiencing at École Père-Lacombe is truly enriching us all. Thank you to all the participants as well as the school Parent Society and Centre d'accueil et d'établissement for the organization.

This month, our students will have the opportunity to hone their curling skills. "Rocks and Rings", a sponsored organization, will bring all the necessary equipment and they will introduce our students to this popular sport. Thank you to the Parent Society for funding this event.

We have been blessed with beautiful weather all three days of skiing this year. That's a rare event! Students have greatly improved their skills which will help them enjoy this season for years to come.

January and February are always rich in learning. We encourage students to take responsibility for their learning by completing their work from school. You can foster such a sense of responsibility by taking interest in what happens at school and by keeping an eye on your child's agenda.

Behavior on the bus has been problematic for several students. A clear lack of respect for drivers and other students is creating an unsafe environment. The bus Driver needs to be able to concentrate on the road, where the real dangers are. We ask your help in insuring your child knows you expect him/her to behave respectfully toward the driver and other students. It is a matter of safety and self-respect. By working together, we can make a big difference.
Enjoy the Family Day long weekend with your loved ones!

Josée Lemire, principal

IMPORTANT DATES

February 5 – no school for kindergarten students
February 6 and 7 – No school, teachers' convention; classes resume on February 10.
February 14 - Hot lunch pizza (orders must be in by the 10th.)
February 17 – no school, Family Day

The babysitting course for grade 6 students will be on Feb. 1st, 8:30am to 4:30 pm at the school.

VALENTINE'S DAY

If your child chooses to distribute Valentines, please help him or her respect the following:

- All Valentines must be in French; they may be purchased at the Carrefour on the south side or, even better, home-made by the child. This is a perfect opportunity for the child to practise all the written communication skills learned at school. As a Francophone school, we owe it to ourselves and the students to «practise what we preach»!
- Please have a Valentine for each person in the class.
- The exchange of cards will be reserved for the end of the day. At that time, the students may take them out of their book bags.

We appreciate your collaboration with respect to these guidelines. It ensures that everyone is on a level playing field and helps avoid frustration and tears.

Prayer for love

O my God,
because you are infinite goodness
and worthy of infinite love,
I love you with my whole heart
above all things,
and for love of you
I love my neighbour as myself.
I forgive all who have offended me
and ask pardon of all whom I have offended.

Amen.

Alberta Health Services

Kids' Health

Get active this winter

Find yourself wanting to curl up under a blanket rather than get active when it's frosty outside?

For many families, getting active in the winter can be a challenge. Keep your family active this winter by trying these useful tips:

- Dress for the weather!
- Take up an activity you can only do in the winter like hockey or skiing
- Incorporate winter activity into your daily routine. Consider walking your child to and/or from school.
- Complete a family challenge! Try a snowman building competition, take part in Winter Walk Day in February 2014, or attend a local winter carnival.
- If the weather is just too terrible, keep active indoors. Try swimming, racquetball or yoga. Try some mall walking or other indoor walking programs.

With a little preparation, your children and family can enjoy staying active this winter.

Take action to stop bullying

Being bullied or bullying can have negative effects like low grades in school, anxiety, depression or even increased thoughts of suicide. What can we do to stop or reduce bullying?

- Step in when you see someone being bullied. Or, tell an adult. Don't remain silent.
- If you are being bullied, tell someone you trust. Preferably an adult. They can help.
- If you are bullying, but don't know how to stop, ask for help to learn different ways to deal with emotions.
- If your child is being bullied talk to them and listen to what they are going through. Contact the school and ensure the issue is being dealt with.

Healthy baking and cooking tips

Healthy cooking and baking doesn't have to be hard. With a few simple changes, you can make a healthier version of your favourite meals. Here are some ways to decrease the fat, salt and/or sugar content in your recipes:

Baking Tips

Fat

- Use oil instead of butter or hard margarine.
- Replace up to half the fat with yogurt or pureed fruit such as applesauce or mashed banana.

Salt

- Salt can be reduced or removed in many recipes.
- Use recipes that don't include ready-to-use baking mixes which can be high in sodium.

Sugar

- Often, the sugar in a baked good recipe can be reduced by 1/3 of the amount without affecting the taste. Instead of 1 cup (250 mL) of sugar, molasses, or syrup, use 2/3 of a cup (167 mL) in your recipe.
- Add more flavour to recipes by adding extra vanilla extract, almond extract, or spices.

Cooking Tips

Fat

- Trim visible fat from meat and remove skin from poultry.
- Drain the fat from ground meat after cooking and rinse the meat with hot water. Do not drain fats down the sink or you may clog the drains.
- When possible, use low fat cooking methods such as baking, broiling, barbequing, grilling, microwaving, roasting, stir-frying, and steaming.
- Use oil instead of butter or hard margarine.

Salt

- Use herbs, spices, lemon juice, garlic, or onion instead of salt to flavour your food.
- Limit the amount of processed or prepackaged foods you include in your recipes.
- Choose lower sodium sauces or broths when preparing a stir-fry, casserole, or soup.
- Rinse canned beans and vegetables with water before using.

For more information about healthy baking and cooking methods, please visit: http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-making-foods.pdf

For recipes please visit: http://www.healthyalberta.com/recipes.htm