LE MESSAGER

46 Heritage Drive, Saint-Albert, AB T8N 7J5
Tél.: 780 459-9568 Téléc.: 780 459-9587
Adel: lm@centrenord.ab.ca

février 2014

Mot de la direction

Nous voilà déjà au mois de février, mi-chemin dans l'année scolaire! Il y a des signes partout qui démontrent que les élèves ont travaillé très fort depuis le début de l'année. Nous les félicitons pour leurs efforts et le cheminement qu'ils ont faits dans les domaines scolaires et sociaux. C'est un plaisir de travailler avec des élèves si remplis d'enthousiasme.

À l'école La Mission, nous continuons à travailler notre thème de cette année scolaire «Lire, découvrir et s'ouvrir à un monde nouveau!». Nous espérons que tous s'amuseront bien en français lors de la danse familiale le 31 janvier. Un gros merci pour votre participation et votre présence. De plus, nous voulons remercier les élèves et les parents bénévoles qui ont aidé avec le décor, qui ont acheté les prix et qui ont aidé à nettoyer après la danse.

La vie scolaire dépend non seulement des élèves et des enseignants, mais aussi des parents. Je vous encourage, chers parents, à vous impliquer davantage dans l'éducation et dans les activités parascolaires de votre enfant et n'hésitez jamais à nous communiquer vos inquiétudes et vos joies. Vous êtes toujours invités à donner de votre temps pour bien mener des projets qui ont lieu pendant ou après l'école. Communiquer avec l'école si cela vous intéresse.

La famille est le noyau de notre communauté scolaire. Profitez de la journée de la famille, le 17 février, pour faire des activités familiales et venir à l'école de 13h à 16h pour participer aux activités organisées par l'association de la communauté de Heritage Lakes.

Claude Viel, directeur

Prière pour la Saint-Valentin

Seigneur Jésus, aujourd'hui c'est un temps de joie,
de partage, d'amitié et d'amour.
Merci, Seigneur Jésus, pour la Saint-Valentin,
et aide moi à Te voir et à T'aimer
dans toutes les personnes qu'aujourd'hui je vais rencontrer.
Car Seigneur Jésus, je veux Te ressembler
et vivre le plus grand de tes commandements.
Amen

RAPPEL : LE STATIONNEMENT À L'ÉCOLE

Comme plusieurs parents conduisent leur enfant à l'école, nous tenons à renforcer le fait de bien respecter les panneaux de sécurité à l'extérieur de l'école et de ne pas entrer dans le terrain de stationnement, ni dans l'allée des autobus de l'école. **L'entrée des autobus devant l'école est strictement réservée aux autobus scolaires entre 8h00 - 9h00 et 15h00 - 15h30.**

Si vous transportez votre enfant à l'école, veuillez adopter une des mesures suivantes :

-Veuillez, stationner votre voiture sur la rue Heritage Drive et faites le reste du parcours à pieds avec votre enfant.

ou

-Veuillez, stationner votre voiture sur la rue Heritage Drive et déposer votre enfant sur le trottoir du côté de l'école.

Seulement le personnel de l'école peut se stationner dans les aires de stationnement réservées, à l'est de l'école.

Nous vous rappelons également qu'il y a seulement 2 places dans le terrain de stationnement réservées à la garderie. Ces deux places se situent près de la porte d'entrée de la prématernelle. Le reste du stationnement appartient aux membres du personnel de l'école.

Nous voulons suivre ces procédures pour que tous les gens qui marchent entre la rue et l'école soient en sécurité.

Merci pour votre coopération.

Congé pour les élèves de la maternelle

Le 5 février est une journée de congé pour les élèves de la maternelle seulement.

Mme Micheline Spencer sera en atelier avec toutes les enseignantes des maternelles de notre Conseil scolaire.

MERCI…

…à Mme N. Bélanger, M. Morissette et M. Larouche qui entraînent l'équipe de course pour les Running Room Indoor Games.

…à Mme S. Bélanger qui accompagnera quatre filles de la 6e année à une conférence portant sur les sciences (WISEST)

…à M. Larouche qui a participé à une formation sur l'activité physique à Kananaskis

…à M. Morissette qui participera à une formation au Google In Education Alberta Summit

…à Mme Moffet-Suttton qui siège sur le comité organisateur du congrès des enseignants NCTCA

…à Mme Spencer et Mme Moffet-Sutton qui gère le club Enfants Entraide de l'école

…aux élèves et aux parents des familles qui ont participé à la danse familiale. De plus, merci aux parents qui sont venus aider à décorer le gymnase et qui ont aidé à ranger tout le matériel à la fin de la soirée.

…à Mme Guylaine Jacques qui a offre le programme des Racines de l'empathie en 2e année

…à tout autre membre du personnel qui gère et offre un club à l'école (intra muraux, franco, radio, etc.)

Conditions d'intempérie et le transport scolaire

Notez bien que l'école ne ferme jamais, malgré la température à l'extérieur. Cependant, 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 (cliquez sur l'autobus).

Si l'autobus n'est pas arrivé entre 10 à 15 minutes après l'heure prévue et que vous n'avez pas reçue 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 transportent leur enfant à l'école sont responsables pour leur retour à la maison en après-midi aussi.

N.B. Les retards et annulations seront aussi affichés sur Twitter.

Programme de lecture

Lire, découvrir et s'ouvrir à un monde nouveau !

Certains élèves continuent à rencontrer Mme Marie-Josée Verret pour montrer leur projet en lecture et pour participer à des activités enrichissantes en lecture. Plusieurs élèves sont en route pour faire leur voyage autour du monde.

Cependant, il y a encore des élèves qui n'ont pas encore eu la chance de rencontrer Mme Verret. Lors de leur première visite avec Mme Verret, l'élève a la chance de faire un beau projet d'art. Ce projet se joindra aux autres des autres élèves pour créer une belle mosaïque.

Nous demandons l'aide des parents d'encourager leur enfant à lire autant que possible. Pour célébrer le plaisir de lire, prenez le temps à échanger, avec votre enfant, les liens que vous faites en lisant une histoire. Bonne lecture !

Dons de livres

Pour pouvoir bien pratiquer toutes les stratégies de lecture, il nous faut une bonne sélection de livres. Si vous avez des livres ou des revues en français ou en anglais à la maison qui sont au niveau élémentaire, qui ne sont pas trop vieux et qui sont en bonne condition et que vous voulez faire un don à l'école, nous serions heureux de les accepter pour pouvoir faire des trousses de livres pour chaque classe. Notre plus gros besoin est aux niveaux de la 3e, 4e, 5e et 6e année.

Politique AVAN (apporte votre appareil numérique)

Nous avons un grand pourcentage d'élèves en 4e, 5e et 6e année qui participent au programme AVAN à l'école. À présent, c'est un grand succès, car les élèves apprennent que leur appareil numérique est aussi un outil de travail et d'apprentissage.

Pour assurer la sécurité de ces appareils, l'école permettra l'utilisation de cadenas pour les casiers des élèves de la 4e à la 6e année. Ces cadenas seront fournis par l'école et empruntés à l'élève pour l'année scolaire.

Conférence « Choices »

Mme Sonia Bélanger accompagnera quatre filles de la 6e année le 19 février 2014 à la conférence « Choices » organisé par : WISEST (Women in Scholarship, Engineering, Science and Technology). Le but de cette sortie est pour encourager les filles à développer un intérêt pour les sciences.

Tests de rendement / tests d'évaluation de l'apprentissage

Malgré ce que vous avez peut-être entendu, nous voulons rappeler à nos familles que tous les élèves de la 3e année du Conseil scolaire Centre-Nord écriront des tests de rendement à la fin de cette année scolaire.

Les nouveaux tests d'évaluation de l'apprentissage (qui remplaceront les tests de rendement) seront prêts pour les élèves de la 3e année en septembre 2014 : English Literacy (administré selon notre horaire), French Literacy (francophone) et French Numeracy.

Le conseil étudiant

Voici les activités du conseil étudiant pour le mois de février :

- **12 février : Bricolage et de danse pour les élèves de la maternelle à la 3e année**
- **14 février : Journée thème : (Saint-Valentin) s'habiller en rose, blanc et rouge**
- **19 février : Journée thème : (Canada) s'habiller en rouge et blanc.** Les élèves peuvent de porter des gilets, des casquettes, des foulards représentant le Canada pour encourager les athlètes aux olympiques.

Tout au long des XXIIes jeux olympiques d'hiver du 7 au 23 février 2014, les élèves du conseil étudiant feront une radio olympique. Ils annonceront les résultats les plus importants et parleront des athlètes canadiens.

Programme de prix d'excellence en enseignement 2014

Ce prix est attribué à 20 enseignants de la province par le ministre de l'Éducation. Les parents et enseignants peuvent soumettre des nominations AVANT le 7 février 2014. Si vous voulez nommer un enseignant de l'école La Mission, veuillez remplir la demande au site suivant : http://education.alberta.ca/teachers/excellence.aspx

Rapport annuel sur les résultats en éducation 2012-2013

Le rapport sur les résultats en éducation 2012-2013 du Conseil scolaire Centre-Nord no.2 est maintenant disponible sur le site du conseil, http://centrenord.ab.ca dans la section « rapports ». Pour en obtenir une copie, vous pouvez communiquer avec Martine au bureau central au 780 468-6440.

Sport-études

Le vendredi 17 janvier, les élèves du programme sport-études se sont bien amusés au curling. Ils ont eu un vrai plaisir à découvrir un nouveau sport que plusieurs ne connaissaient pas. Ce sera certainement une activité à refaire dans le futur.

Le mercredi 22 janvier, les élèves ont reçu une clinique d'un ancien joueur des Oilers d'Edmonton, M. Chris Joseph. M. Joseph a enseigné des techniques de lancer. Les jeunes et M. Éric se sont beaucoup amusés.

Le 28 janvier, les élèves du programme sport-études se sont rendus au Rexall Place pour regarder un match de hockey des Edmonton Oil Kings. Il y avait environ 8 000 à 10 000 personnes présentes à ce match. Plusieurs écoles qui ont des programmes de sports y étaient y inclus les élèves de l'académie sur glace de l'école Citadelle. Nos élèves se sont beaucoup amusés lors de cette sortie.

Le mercredi 19 février, M. Frédéric Chabot (entraineur des gardiens de buts avec les Oilers) se rendra à la session de sport-études pour offrir une clinique sur la position de gardien de but.

La sortie spéciale prévue pour le mois de février sera l'autodéfense. M. André Beauregard enseignera aux athlètes le karaté traditionnel & moderne, l'autodéfense et kobudo (bo, shindo, kama, tonfa, synjiaku bo).

Veuillez-vous informer de notre programme en allant sur la page web de l'école et cliquer sur le logo sport-études. Ce lien peut être trouvé dans la colonne : « Accès rapide ». Toutes communications et informations au sujet du programme seront mises sous ce lien.

Patinage

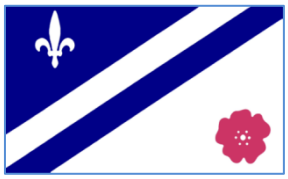
Dans le cadre du programme d'éducation physique, certaines classes planifient de donner des leçons de patinage sur la patinoire près de l'école au mois de février. Les enfants doivent chausser leurs patins et porter des mitaines et un casque protecteur (obligatoire) pour assurer leur sécurité. Nous recommandons des casques utilisés au hockey. S'ils n'en ont pas, nous accepterons également qu'ils portent des casques de bicyclette. Notre but est d'assurer la participation de tous les élèves de l'école à cette activité.

Si votre enfant n'a pas de patins ou de casque protecteur, nous vous demandons d'indiquer à l'enseignant titulaire la grandeur qu'il (elle) chausse afin de nous aider à lui trouver des patins. Veuillez aussi nous informer si vous avez des patins qui peuvent être mis à la disposition de d'autres enfants. Merci de votre coopération!

Album souvenir de l'année 2013-2014

Un grand merci à Mme Julie Fortier qui préparera l'album souvenir pour cette année scolaire. Un bon de commande sera envoyé à la maison en juin et l'album sera distribué à l'automne 2014.

Le lever du drapeau – le 13 mars



Pour souligner le début de la semaine de la francophonie, nous aurons le lever du drapeau Franco-albertain à l'école le 13 mars 2014 à 9h30. Venez-vous joindre à nous pour cette cérémonie spéciale. Il y aura quelques discours et des présentations de chaque classe.

Running Room Indoor Games

Les élèves du club de course s'entrainent deux fois par semaine. Il y aura 12 élèves de ce groupe qui représenteront l'école aux compétitions de courses à relai et courses individuelles des « Running Room Indoor Games » en février et mars. L'entrainement se fera en grande partie avant les heures de classes les mardis et jeudis matins. Bon succès à l'équipe !

Ski alpin / Planche à neige - Bénévolat

Changement de date: 13 février et 11 mars

Les élèves de la maternelle à la 3e année se rendent à Sunridge et les élèves de la 4e et la 6e se rendent à Rabbit Hill pour deux jours de ski. Je tiens à vous rappeler que selon le code de sécurité, votre enfant n'a pas le droit d'apporter ses skis dans l'autobus scolaire. Si votre enfant choisi d'apporter ses skis, vous êtes responsables de les apporter à l'école. Par contre, il est possible de transporter l'équipement de l'école à la pente de ski. Encore un rappel que **le port du casque est obligatoire pour tous**.

De plus, il y a généralement seulement de la place dans l'autobus pour transporter les élèves et les membres du personnel à la pente de ski. Nous demandons aux parents bénévoles de faire du covoiturage pour s'y rendre. Les parents pourront prendre l'autobus **seulement s'il reste de la place.**

Être bénévole pour le ski ne vous garantit pas automatiquement que vous fassiez du ski toute la journée avec votre enfant. Être bénévole veut dire d'aider là où il y a un besoin. Les enseignants se chargeront de demander aux parents bénévoles d'aider où il y a un besoin. Souvent, l'aide de bénévoles est nécessaire pour attacher les bottes, mettre les skis et aider aux plus jeunes sur la pente des petits.

Promotion et recrutement

Nous commençons notre période de recrutement pour l'année scolaire 2014-2015. Nous voulons remercier Mme Orianna Mackell qui a accepté d'être notre agente de recrutement pour cette année scolaire. Nous vous encourageons à nous aider à promouvoir l'école dans la communauté.

Si vous connaissez des ayants droit qui ont des enfants d'âge scolaire, veuillez nous les faire connaitre le plus tôt possible. Nous communiquerons immédiatement avec eux et il nous fera plaisir de les rencontrer.

Soirée d'information - le 27 février à 19h

- **Nouveaux parents**
- **Parents d'un enfant en maternelle (sept 2014)**
- **Parents intéressés au programme sport-études**

Vous connaissez une famille qui s'intéresse à notre école? Vous connaissez une famille qui a un enfant ayant l'âge de commencer la maternelle en septembre 2014? Accompagnez-la à notre soirée d'information qui aura lieu à l'école le jeudi 27 février à 19h. Nous présenterons les programmes offerts à l'école ainsi qu'un aperçu du programme de maternelle et du programme sport-études. La tournée de l'école sera suivie d'un léger goûter.

N.B. : Nous offrirons un service de garde à l'école gratuit pendant la soirée d'information pour les parents qui ont de petits enfants.

Inscription - maternelle et première année

L'école La Mission offre un excellent programme de français langue première de la maternelle à la 6e année. Vous pouvez y inscrire vos enfants dès maintenant. L'âge requis pour la maternelle est de 5 ans avant le 1er mars 2015 et pour la première année l'âge requis est de 6 ans avant le 1er mars 2015. Veuillez apporter le certificat de naissance de l'élève. Pour de plus amples renseignements ainsi que pour obtenir le formulaire d'inscription, veuillez composer le 780 459-9568. (Les élèves déjà inscrits à la maternelle n'ont pas à se réinscrire.)

Prématernelle : La Boîte à Surprises

La prématernelle francophone « La Boîte à Surprises » accepte encore des inscriptions. Le programme, conçu pour les 3 et 4 ans, est de 8h45 à 11h15 du lundi au vendredi. L'éducatrice est madame Monia Tanguay. La présidente est madame Stéphanie Leblanc. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec monsieur Pascal Cardinal au 587 337-9963.

Les portes ouvertes ont eu lieu le jeudi 27 février 2014 à 19h00.

Garderie francophone à Saint-Albert

Si vous êtes à la recherche d'une garderie francophone pour votre enfant, veuillez communiquer avec le CEPP au 780 458-8324. La garderie est juste à l'arrière l'école.

La Mission Idole - le jeudi 6 mars à 19h

Plusieurs élèves ont démontré un intérêt à participer et se sont déjà inscrit à la compétition de La Mission Idole. Les élèves doivent se trouver une chanson francophone et la présenter sous forme de « poste syncro » ou « d'air band ». Il y aura des prix pour tous les participants.

Les pratiques à l'école seront limitées, alors nous encourageons les élèves de se rencontrer les soirs ou les fins des semaines pour préparer leur chorégraphie et leur présentation.

Nous vous encourageons de venir voir votre enfant en spectacle le jeudi 6 mars à 19h dans le gymnase de l'école.

Carnaval / Jeux d'hiver : le 28 février

Nous vous invitons à participer! Nos jeux d'hiver auront lieu le vendredi 28 février. Comme dans le passé, il y aura plusieurs activités et jeux à l'extérieur pendant la journée. Le thème du carnaval cette année sera « Les olympiques ».

De plus, grâce à l'appui de la société des parents, nous allons avoir de la tire sur la neige et des promenades en traîneaux tirés par des chevaux. Nous aurons aussi un diner chaud préparé par des parents de l'école. Pour que la journée se déroule bien, nous apprécierions l'aide de bénévoles qui pourraient aider à animer des stations de jeux. Une lettre sera envoyée au courant du mois avec tous les détails. Merci d'avance!

Un enfant malade

Lorsqu'un enfant vient à l'école malade, il transmet le virus 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 informerons afin que vous puissiez venir le chercher.

Sondage « Entendez-moi »
Ancien sondage : Pilier de responsabilisation

Le Conseil scolaire Centre-Nord a créé un partenariat avec le ministère de l'Éducation de l'Alberta et (www.thelearningbar.com) pour sonder les élèves des écoles du CSCN sur leur niveau d'engagement envers l'apprentissage, leur bien-être, et le climat de leurs classes et de leur école.

Le sondage *Entendez-moi* comprend aussi les questions de l'ancien sondage sur le Pilier de responsabilisation qui sert à recueillir de l'information sur la qualité de l'éducation dans les écoles.

La participation des élèves au sondage est entièrement anonyme. Les élèves de l'école La Mission seront interrogés entre 10 au 21 février 2014.

Si vous avez des questions au sujet du sondage *Entendez-moi*, communiquez avec M. Claude Viel au cviel@centrenord.ab.ca ou au 780 459-9568.

Tous les parents ayant un enfant en 4e, 5e et 6e année recevront également un sondage à remplir de la part d'Alberta Education. Nous demandons aux parents de prendre le temps de bien remplir ce sondage avant la date d'échéance.

Conseil d'école et société des parents

La prochaine réunion des membres du conseil d'école aura lieu le lundi 3 février 2014. Lors de cette rencontre, nous aurons la visite de deux conseillers scolaires, Mme Nathalie Lachance et M. Ronald St.Jean. Tous les parents peuvent assister aux réunions, toutefois seuls les parents élus ont le droit de vote lorsqu'il y a des propositions.

Si vous désirez aborder un point particulier à la réunion, veuillez communiquer à l'avance avec la présidente, Gillian Anderson, à l'adresse : johnandgill@shaw.ca. Les réunions ont lieu à 19h au salon du personnel.

Tous les procès-verbaux de nos réunions sont disponibles sur le site Web de l'école à l'adresse www.lm.centrenord.ab.ca.

Nouvelles communautaires

Les rencontres pour la préparation à la confirmation auront tous lieu à 19h au sous-sol de l'église St.Albert Parish aux dates suivantes :
- le mardi 4 février
- le mardi 25 février
- le mardi 11 mars
- le mardi 25 mars
- le mardi 8 avril
- le mardi 29 avril

Il y aura une retraite pour les jeunes candidats de la région d'Edmonton et de Saint-Albert le samedi 3 mai à la salle communautaire de St. Thomas d'Aquin

La confirmation aura lieu le mercredi 7 mai à 19h à la grande église de St.Albert Parish

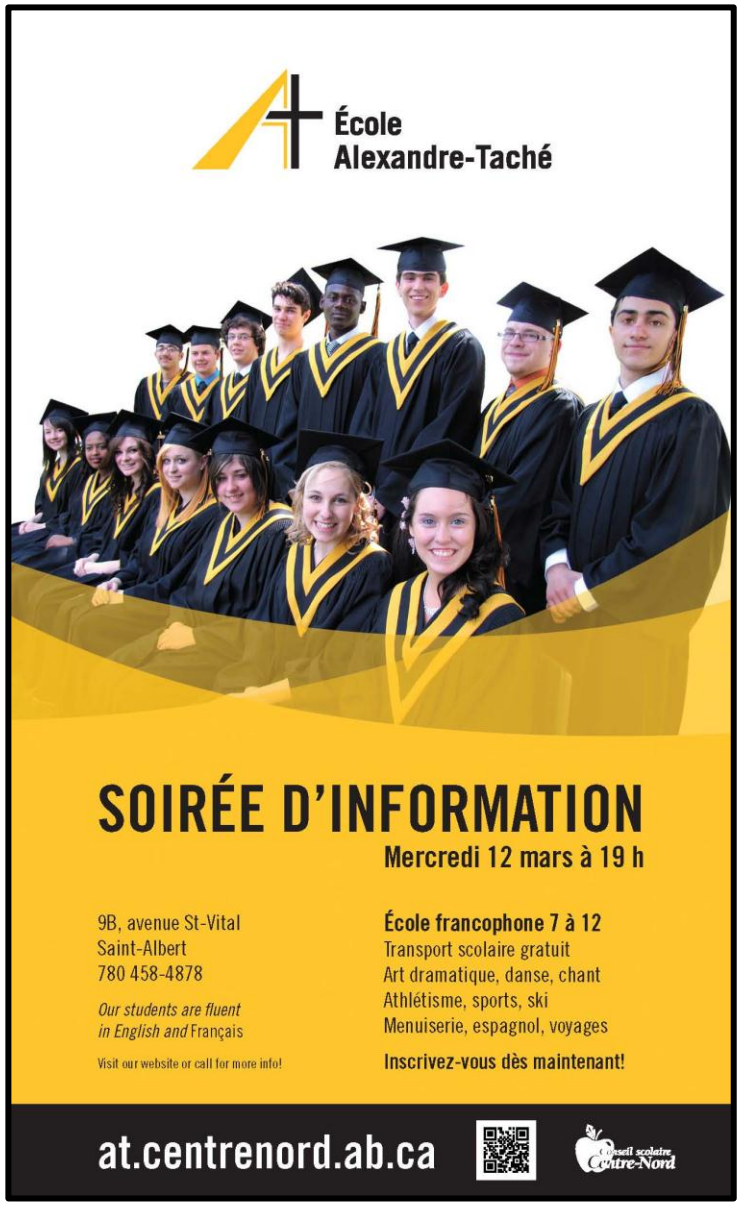
Pour toutes questions ou renseignements concernant la préparation aux sacrements, veuillez communiquer avec Lorraine Hébert au 780 459-5491 ou Marie Gravel au 780 459-6293.

La messe en français est célébrée le dimanche à 9h00
à la chapelle Connelly-McKinley,
(Muir Drive à l'angle ouest de Mission et St.Albert Trail)

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



SKIER EN FRANÇAIS

Faites vite! Seulement 600 billets de disponibles!!

Samedi 15 mars 2014
17h30-21h00

Joignez-vous à nous avec votre famille et vos amis pour la deuxième éditions de Skier en Français avec l'École Notre-Dame à

Rabbit Hill Snow Resort

20.00$ par personne incluant:
- Remonte-pente
- Location de ski ou de planche à neige et casque
- Leçon de ski et de planche à neige pour les débutants

Pour me rejoindre: Marielle Poulin
mandmpoulin@shaw.ca

DATE LIMITE POUR ACHETER VOS BILLETS:
jeudi 6 mars 2014

Skier en français avec l'École Notre-Dame

Bon de commande

Les billets seront distribués la semaine du 10 au 14 mars 2014

École:_____

Nom d'élève : _____ **Classe:**_____

Nom de parents:_____

Courriel: _____ **téléphone:**_____

____# billets Tiny Tyke (gratuits pour les enfants de 3 ans et moins, aucune leçon disponible)

____# billets x 20.00$

_____# locations de ski

_____ # leçon de ski

_____ # location de planche à neige

_____# leçon de planche à neige

Total _____ x 20.00$ = _____

S.V.P., faire votre chèque au nom de: *La société de parents de l'École Notre-Dame*

***Si la température à 15h00 est inférieure à -22 degrés Celsius, la sortie skier en français sera annulée. Le paiement vous sera remis avec le retour des billets de ski. Vous serez avisé par courriel en cas d'annulation. ***

Besoin de bénévole!!!

Nous avons besoin de bénévoles dans le "rental room"

_____ 17h20 - 18h00 _____18h00 - 18h40

Nom: _____ **Courriel:**_____

Téléphone : _____

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
Québec
Alberta
FEFA
LE FRANCO
ACFA
ACFA
Servus

Juste pour rire et

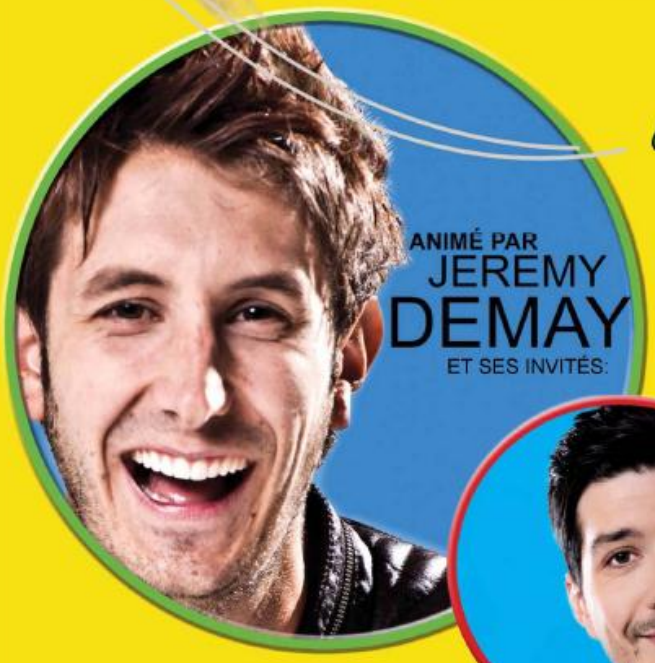
La Fondation canadienne pour le dialogue des cultures

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

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

arts council · Edmonton · La Cité Francophone · Alberta Foundation for the Arts · French Quarter · servus credit union · NORDIC · CDÉA · SonaCycle · Virgin Canoe · ICI Radio-Canada · VUE WEEKLY · LE FRANCO · Rutherford School · MacEwan University · Fine Arts · Institut Guy-Lacombe de la famille · FFA · Café Bicycle · ckua radionetwork

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

LA GIRANDOLE
association de danse - dance association

L'UNI THÉÂTRE
www.lunitheatre.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