LE MESSAGER

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

mars 2014

Mot de la direction

Comme d'habitude, le mois de février a passé très rapidement. Nous prévoyons que le mois de mars sera un mois très occupé. Comme dans les années précédentes, chaque semaine de ce mois aura ses journées d'activités hors de l'ordinaire. À la fin du mois, vous aurez la chance de récapituler avec votre enfant au sujet des apprentissages accomplis depuis le dernier bulletin scolaire. Les portes ouvertes et les entrevues parents/enseignants vous permettront de regarder en profondeur les travaux et les projets complétés par votre enfant. C'est un moment de grande fierté pour votre enfant et votre présence lui témoigne l'intérêt que vous portez envers son travail d'écolier.

Le travail et les projets faits par les élèves correspondent aux exigences prescrites par Alberta Education. Par contre, les enseignants sont responsables de trouver la méthodologie appropriée à suivre afin d'appliquer un concept. Depuis le début de l'année, ils assistent à de nombreux ateliers parfois durant les heures de classes pour se tenir à la fine pointe des nouvelles pratiques. Plusieurs nouvelles approches continuent à être mises en vigueur dans les classes afin d'améliorer le rendement des élèves.

Grands ou petits, nous sommes des apprenants à vie. Ensemble, nous apprenons à mieux nous faire connaitre et à mieux nous apprécier. Gardons les lignes de la communication ouvertes afin d'offrir à chacun de nos élèves la meilleure éducation possible. Nous avons toujours à cœur la sécurité, la santé et l'éducation de nos élèves. Toutes ces belles initiatives ont pour but de créer de bonnes pratiques gagnantes dans l'école.

C'est ensemble que nous arriverons à donner à chaque élève la chance de s'épanouir pleinement sur tous les plans : académique, physique, émotif et spirituel. N'hésitez pas à communiquer régulièrement avec le titulaire de votre enfant soit par l'agenda, soit par courriel ou soit en signalant le 780 459-9568. Les enseignants et la direction se veulent à l'écoute des besoins de votre enfant. Vos commentaires et vos suggestions sont très appréciés.

Claude Viel
Directeur

Prière pour le temps du Carême

Dieu notre Père, rends-nous meilleurs pendant ce Carême :
Il faudrait que nous arrivions à Pâques avec un cœur tout neuf!
Nous t'en prions par Jésus, le Seigneur.

Seigneur, pendant ce Carême, nous t'offrons tous nos efforts et nos actions.
Puissions-nous vivre cette étape jusqu'au bout dans la générosité et l'amour.

Dieu notre Père, écoute notre prière :
Jésus a donnée sa vie pour nous parce qu'Il nous aimait;
Fais-nous aimer les autres, nous aussi, sans mesure.
Nous t'en prions par Jésus, le Seigneur.

MERCI….

… à tous les parents qui sont venus le 13 février et qui viendrons le 11 mars pour nous aider à notre journée de ski. C'est grandement apprécié.

… aux parents qui se joindront à nous pour aider avec les activités du carnaval d'hiver et également pour préparer le repas chaud.

… à Madame Chantal Fréchette qui préparera la tire pour la cabane à sucre pendant le carnaval d'hiver.

… à tous les membres du personnel pour leur engagement, dévouement et flexibilité lors de toutes nos activités parascolaires et culturelles pendant ce temps de l'année.

Nouvelles de l'école

Bienvenue à deux nouvelles familles : Samih, Ohannah, Nadia C. ainsi que Talya et Chyann C.

Bienvenue à Élise Moquin, étudiante au campus St. Jean qui fera son stage en enseignement dans la classe de 2e année du 3 mars au 25 avril 2014.

Running Room Indoor Games

Félicitations aux élèves qui participent aux Running Room *Indoor Games*. L'équipe de course a fini en 6e position parmi tout près d'une centaine équipes lors de la course à relais. De plus, de nombreux élèves ont qualifié pour courir les courses du 200 m et du 800 m et pour le saut en longueur.

Nous sommes fiers de toute l'équipe pour votre participation et votre persévérance! BRAVO! Vous représentez bien l'école. Merci à l'équipe des entraineurs : Mme Bélanger, M. Larouche et M. Morissette.

Fêtons nos succès - Portes ouvertes

le 27 mars, de 17h à 20h et le 28 mars, de 9h à 12h

Pour la rencontre du bulletin de mars, il s'agit encore de portes ouvertes de la maternelle à la 6e année. Il est très important de vous réserver du temps pour venir avec votre enfant célébrer ses succès et faire le parcours des apprentissages qu'il a fait depuis le dernier bulletin. Ce temps est réservé aux parents accompagnés de leur enfant, afin de rendre visite aux enseignants et prendre le temps de regarder attentivement le rendement de leur enfant. Quelle belle façon de s'impliquer dans l'éducation de son enfant!

L'enseignant sera présent et vous pourrez discuter brièvement des progrès de votre enfant. Si après avoir vu le travail de votre enfant et avoir discuté brièvement avec l'enseignant(e) vous sentez le besoin de discuter plus longuement des progrès de votre enfant, l'enseignant sera heureux d'établir un rendez-vous pour une rencontre ultérieure. Merci de votre compréhension.

Comme au mois de novembre, les rencontres auront lieu pendant deux jours et à différents temps, soit le jeudi 27 mars de 17h à 20h et le vendredi 28 mars de 9h à 12h. Assurez-vous, s'il vous plait, de vous rendre pendant un de ces temps désignés.

La journée du 27 mars sera une journée complète de cours. L'école terminera à 15h15 comme une journée ordinaire.

Carême 2014

Le Carême est un temps privilégié pour mettre l'accent sur la justice sociale. Nous sommes appelés à être l'expression vivante de la bonté de Dieu en aidant les pauvres, les exclus et les mal-aimés qui, dans ce monde, n'ont pas de voix. Et les besoins sont nombreux…

Cette année, pour le temps du Carême, le club « Enfants Entraide » de l'école nous propose de faire une cueillette de sous qui ira vers l'achat de briques pour la construction d'une école dans un pays défavorisé.

Alors videz vos poches, vos portemonnaies, vos tiroirs et n'hésitez pas à nous partager vos sous ☺ La collecte se terminera le 22 avril 2014.

Bon temps de Carême à vous tous et merci pour votre support.

Conseil étudiant

Le conseil étudiant organise une journée thème le 17 mars où l'on demande aux élèves de s'habiller en vert pour la St-Patrick. Pendant la récréation, il y aura une course aux pièces d'or dans le gymnase.

Un gros merci aux élèves qui nous ont tenus à jour du compte des médailles que nos athlètes ont gagné tout au long des jeux olympiques à Sotchi. Quel esprit et fierté pour notre pays!

Jeux (carnaval) d'hiver remis au 13 mars

Nos jeux d'hiver auront lieu le 13 mars. Comme dans le passé, il y eu plusieurs activités et jeux à l'extérieur pendant la journée.

De plus, grâce à l'appui de la société des parents, nous aurons de la tire sur la neige et des promenades en traîneaux tirés par des chevaux. Nous aurons eu aussi un diner chaud préparé par des parents de l'école.

Programme de lecture

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

Certains élèves continuent à rencontrer Mme Marie-Josée 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 !

La Mission Idole (le jeudi 6 mars à 19h)

En ce moment, les élèves pratiquent leur chanson et leur danse pour la compétition La Mission Idole. Nous vous invitons de venir voir le spectacle le 6 mars à 19h à l'école. Il y aura des prix qui seront remis sous forme de tirages. Nous vous attendons en grand nombre.

Comme l'année dernière, nous demandons à chaque famille d'apporter une assiette de carrés ou de biscuits (semblable à Noël) que nous partagerons pendant la pause du spectacle. **Nous vous rappelons d'apporter de la nourriture sans noix ou sans arachides. Merci !**

Génies en herbe

Le 1er et 2 mai 2014, École La Mission sera l'école hôte de la compétition Génies en herbe. Plusieurs écoles francophones du Conseil scolaire Centre-Nord seront chez nous pour participer à cette compétition. Nous souhaitons bon succès aux élèves qui représenteront notre école. Merci à M. Larouche et Mme Jacques qui préparent les élèves et organisent ce grand événement.

Visite des élèves de la 6e année

Le mercredi 12 mars 2013, les élèves de la 6e année de notre école ainsi que les élèves de l'école Père-Lacombe et l'école Notre-Dame passeront la matinée à l'école Alexandre-Taché. Les élèves seront accueillis par l'administration, auront une visite de l'école, s'informeront des programmes et du fonctionnement et passeront un peu de temps à explorer les cours complémentaires qui sont offerts au secondaire.

Promotion et recrutement

Nous sommes en pleine saison de recrutement. En premier, nous voulons remercier toutes les familles qui sont venues à notre soirée d'information le 27 février 2014. Deuxièmement, si vous connaissez des ayants droit qui ont des enfants d'âge scolaire ou préscolaire, veuillez nous faire parvenir leurs noms et il nous fera plaisir de communiquer avec eux. Vous pouvez communiquer avec l'école en tout temps au 780 459-9568. La meilleure publicité pour votre école se fait de bouche à oreille. C'est vous qui connaissez toutes les belles choses qui se passent dans votre école. Parlez-en à tous ceux et celles qui veulent bien vous prêter l'oreille.

Inscription - maternelle

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. Veuillez apporter le certificat de naissance et le carnet de santé lors de l'inscription de votre enfant. Pour de plus amples renseignements ainsi que pour obtenir le formulaire d'inscription, veuillez composer le 780 459-9568.

Prématernelle : La Boîte à Surprises

La prématernelle francophone « La Boîte à Surprises » accepte les inscriptions pour l'année 2014-2015. 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 madame Catherine Larouche ou monsieur Maurice Boivin au 780 569-1475.

Service de garde avant et après l'école

Si vous êtes intéressés au service de garde avant et après l'école, veuillez communiquer avec madame Carole Fréchette au 780 850-7276. Ce service est réservé seulement pour les enfants d'âge scolaire à l'école La Mission.

Semaine de la francophonie – 7 au 21 mars

La Semaine nationale de la francophonie 2014 arrive à grands pas (**du 7 au 21 mars**) et s'annonce encore une fois dynamique et riche en événements, activités et concours!

Cette année, nous célébrons la diversité des communautés francophones à travers le Canada sous le thème «La joie de vivre des communautés francophones au Canada ».

Ouvrons nos ailes en participant aux activités suivantes pendant cette semaine importante.

- 13 mars : 9h30 : Lever du drapeau franco-albertain à l'école
  Remise des cartes postales qui se rendront un Ontario
  Présentation de chansons, poèmes, danse devant l'assemblée
  10h30 à 15h : Carnaval d'hiver
- 14 mars : Préparation de macarons qui représentent la francophonie
  Créer une mosaïque avec les macarons
- 17 au 19 mars : Concours de charivari
- 20 mars : Activité de la francoderole avec l'artiste Jean-Pièrre Arcand
- 21 mars : Activité de clôture pour la semaine de la francophonie
  Visionner certains spectacles de La Mission Idole

Nous promettons d'avoir pleins d'activités spéciales pour mettre l'emphase sur la fierté d'être francophone. Un merci aux membres organisateurs ainsi qu'aux parents bénévoles pour toutes les activités.

Rappel – Rappel – Rappel

Pour la sécurité de nos enfants, tous les parents et les visiteurs doivent respecter les consignes ci-dessous :

L'entrée est STRICTEMENT réservée aux autobus scolaires. Veuillez ne pas utiliser cette entrée, ni stationner votre voiture dans le stationnement du personnel de 8h15 à 8h45 et de 15h00 à 15h30.

Veuillez stationner votre voiture sur HERITAGE DRIVE et :

⇒ **déposer votre enfant sur le trottoir près de la rue.**
⇒ **diriger votre enfant pour qu'il traverse l'entrée des autobus AU COIN EST de l'école.**
⇒ **surveiller ou accompagner votre enfant à pied jusqu'à la porte d'entrée.**

Notez que **seulement le personnel** peut utiliser le stationnement de l'école. (à l'exception de la garderie du CEPP)

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!

Programme sport-études

Le jeudi 27 février, lors d'une soirée d'information, nous avons présenté notre programme sport-études 2014-2015 aux parents d'élèves en 3e, 4e et 5e année qui ne sont pas déjà inscrit au programme. Plusieurs parents ont montré leur intérêt pour ce projet et reconnaissent le besoin pour une telle programmation à La Mission.

Pour un prix modeste de 150 $ par mois, le programme vise :

- offrir une programmation qui développera des compétences approfondies et globales en sport
- assurer une performance soutenue sur les plans scolaires et sportifs (développement à long terme)
- offrir de l'entrainement enrichi avec énergie élevée
- développer l'autonomie, le sens de responsabilité, l'engagement et l'estime de soi
- travailler toutes les composantes de la santé physique et mentale
- bénéficier de faire évoluer le programme dans un contexte francophone

Le programme est conçu pour les élèves qui seront en 4e, 5e et 6e année l'an prochain. À l'intérieur de chaque sport, l'élève étudiera la nutrition, la musculation, l'étirement, l'endurance, l'aérobie, la psychologie, le leadership et le travail d'équipe. L'élève fera des exercices cardio-vasculaires et travaillera des techniques spécifiques telles que : patiner, lancer, positionnement et contrôle du jeu. Dans un sport particulier, l'élève apprendra diverses stratégies, (ex. jeux offensifs et défensifs pour mieux performer et réussir).

Sport-études
LES INCROYABLES
ÉCOLE LA MISSION

De plus, pour les élèves inscrits dans ce programme, nous organiseront des sorties spéciales qui pourraient inclure le canotage, l'escalade, la gymnastique, l'équitation, l'autodéfense, le curling, l'escrime et bien d'autres.

Nous cherchons un minimum de 15 inscriptions et nous arrêterons de prendre des inscriptions une fois que nous arriverons à 25 élèves inscrits. Faites vite pour réserver une place pour votre enfant.

Si vous désirez plus d'informations, veuillez communiquer avec M. Viel au 780 459-9568.

Le vendredi 21 février, les élèves du programme sport-études se sont bien amusés en suivant une leçon d'introduction à l'autodéfense avec Sensei, M. André Breauregard. Ils ont eu un vrai plaisir à apprendre plusieurs techniques de la discipline.

Pour terminer le module de hockey, les élèves joueront un deuxième match de hockey contre l'école Citadelle le 10 mars à 10h00 à l'aréna Akinsdale. Les parents sont invités à venir voir les jeunes. Bon succès à l'équipe!

Drapeau à mi-mat le 12 mars

Le 12 mars marquera la fin de la mission militaire canadienne en Afghanistan. Pour cette raison, chaque école dans la province de l'Alberta est demandée de mettre leur drapeau devant l'école à mi- mat de 8h30 à 12h pour reconnaitre les sacrifices qu'ont fait les soldats durant leur mission.

Plus que 45 000 Canadiens ont participé à cette mission et 162 personnes ont fait l'ultime sacrifice pour cette cause. Le travail des Canadiens a certainement eu comme effet à aider la vie quotidienne des gens en Afghanistan.

Nous prévoyons un temps de réflexion à l'école ce jour-là pour conscientiser les élèves du travail fait par nos soldats canadiens.

Ski alpin / Planche à neige - Bénévolat

11 mars** (nouvelle date)

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.

Garderie francophone à St. Albert (CEPP)

Si vous voulez envoyer votre enfant à une garderie francophone, veuillez communiquer avec le CEPP au 780 458-8324 pour inscrire votre enfant.

Conseil d'école et société des parents

La prochaine réunion des membres du conseil d'école aura lieu le mardi 5 mars 2013. 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

La première rencontre pour le sacrement de la 1re communion aura lieu le mardi 25 mars à 18 h 30 – bibliothèque de l'école La Mission.

À cette rencontre :

- vous recevrez le livret parent/enfant (cout de 10 $);
- nous présenterons le format du livret;
- nous ferons un survol de Leçon 1.

Voici les autres dates prévues pour les prochaines rencontres :

- le mardi 8 avril à 18 h 30 – bibliothèque de l'école La Mission
- le mardi 15 avril à 18 h 30 – bibliothèque de l'école La Mission
- le mardi 29 avril à 18 h 30 – bibliothèque de l'école La Mission
- le dimanche **4 mai ou 11 mai** à 9 h 00 - **Sacrement de la 1re Communion** (à la chapelle Connolly-McKinley, 9 Muir Drive).
  La date pour la 1re Communion peut être discutée et choisie par le groupe.

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 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)

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

Lise Paiement

vous présente

LET'S TALK

École La Mission
Jeudi 13 mars à 19 h

COUPLES INTERLINGUISTIQUES

Quand un seul parent parle français

Vous êtes francophone et votre conjoint ne l'est pas?
Si oui, vous êtes en bonne compagnie.
Environ 85% des parents francophones de l'Ouest et du Nord canadien ont un conjoint qui parle une autre langue.Si vous êtes un couple mixte, votre enfant a le potentiel de devenir parfaitement bilingue!

C'est un travail d'équipe...
Et votre plus grand défi sera d'aider votre enfant à apprendre le français.

Visionnaire, enseignante, animatrice culturelle, auteure-compositeur-interprète militante pour la francophonie, Lise Paiement saura transmettre un message poignant aux parents anglophones sur à leur place dans l'école francophone. La soirée se déroulera en anglais. Les conjoints francophones sont encouragés à accompagner leur conjoint anglophone.

Pour plus d'information, contactez votre école (780) 459-9568 ou lm@centrenord.ab.ca

FPFA
Fédération des parents francophones de l'Alberta

Consortium
provincial francophone

École La Mission

Chemin Chez-Nous présente:

En spectacle samedi

8 mars dès 19h30

À l'école La Mission

Au 46 Heritage Drive
à St-Albert

Les billets sont en vente à la porte au coût de

15$ adultes
10$ étudiants (13-17 ans)

et gratuit pour les moins de 12 ans

Pour plus d'informations,

contactez Cathy

à l'ACFA Centralta

au 780-961-3665

Oui, **Yves Lambert**, le célèbre chanteur, accordéoniste et co-fondateur de La Bottine Souriante en 1976, se rend à Chemin Chez Nous! Membre d'autres formations, Yves est en perpétuel mouvement, conservant sont charisme et son message irrévocable.

Son plus récent projet propose une interprétation personnelle et créative du répertoire traditionnel québécois, « une expérience musicale marquante et touchante ».

Alberta Health Services

La santé des enfants

Renforcer la résilience

La résilience est une aptitude qui nous permet de mieux faire face aux défis de la vie, prendre de meilleures décisions et tisser des relations plus saines. La résilience constitue une composante importante de la santé mentale et le développement de la résilience commence chez soi :

Montrez à vos enfants et aux autres que vous les aimez et que vous leur faites confiance : Quand ils vous présentent un de leurs problèmes, demandez-leur d'abord comment ils le résoudraient.

Encouragez et rassurez votre enfant : Récompensez votre enfant lorsqu'il réussit quelque chose mais aussi lorsqu'il s'efforce de rester concentré sur son travail.

Établissez des limites, des attentes ET des objectifs : Soyez constants.

Faites de votre maison un milieu où ils se sentent en sécurité sur le plan affectif : Faire des câlins quotidiens et dire « je t'aime » constitue un bon début.

Établissez des routines et des rituels : Encore une fois, assurez-vous d'être constants, même pendant les vacances.

Aidez les enfants à développer une perception positive et pleine d'espoir envers l'avenir : Les enfants ont parfois besoin d'aide pour voir le côté positif des choses.

Favorisez un intérêt à vie à la lecture et à l'apprentissage : Même les bébés aiment vous entendre lire.

Habilitez-les de toutes les façons possibles : Soyez leur meneur de claques et encouragez-les.

Reflétez dans votre conduite les valeurs que vous voulez qu'ils apprennent, comme le partage et l'entraide : N'oubliez pas de toujours dire « s'il vous plaît » et « merci ».

Servez-vous de dentifrice fluoré

On recommande une quantité de dentifrice fluoré de la grosseur d'un pois pour les enfants âgés de plus de 3 ans s'ils peuvent le cracher. Une quantité de dentifrice fluoré de la grosseur d'un grain de riz est acceptable pour les enfants âgés de moins de 3 ans s'ils courent un plus grand risque d'avoir des caries. Encouragez votre enfant à cracher le dentifrice. Supervisez le brossage de dents jusqu'à l'âge de 8 ans.

Une recette pour les repas en famille

Apprendre à cuisiner aide les enfants à développer des habitudes alimentaires saines, augmente la confiance en soi et leur enseigne des habiletés nécessaires à la vie quotidienne. Manger les repas en famille peut mener à des choix plus sains, vous permettre d'économiser et vous donner la chance de passer du temps ensemble. Essayez certains des conseils ci-dessous pour cuisiner et manger ensemble :

Planifiez ensemble : Planifier à l'avance peut réduire les coûts et vous simplifier la tâche quand vient le temps de faire l'épicerie et préparer vos repas. Donnez la chance à tout le monde de choisir des recettes. Vous pouvez même créer un cartable de recettes familial. Consultez le document www.albertahealthservices.ca/PatientsFamilies/if-pf-nfs-menu-planner-grocery-list.pdf pour avoir accès à un planificateur de menus et une liste d'épicerie.

Préparez ensemble : Veillez à ce que les tâches soient simples afin que toute la famille puisse aider.

Les jeunes enfants peuvent :

- trouver les ingrédients dans le réfrigérateur ou les armoires
- mesurer les ingrédients
- mélanger les ingrédients
- laver les légumes et fruits

Les enfants plus âgés peuvent :

- peler et couper les légumes et fruits
- râper du fromage
- ouvrir des aliments en conserve
- aider à faire cuire au four, griller ou sauter des aliments, avec supervision

Créez ensemble : Les repas que vous créez vous-même constituent une idée géniale pour les repas en famille. Essayez d'avoir des soirées tortilla, pizza, omelette ou de restants, ou même des soirées où vous préparez votre repas vous-même. Tout le monde peut aider à préparer les ingrédients et personnaliser ses propres portions. Ainsi, tous les membres de la famille peuvent se régaler de leur propre version d'un repas familial classique. Préparer les ingrédients d'avance peut faire en sorte que la préparation du repas en soirée soit plus rapide.

Mangez ensemble : Manger les repas que vous préparez ensemble améliore les habitudes alimentaires de la famille et peut aider à développer un sentiment d'appartenance. Afin de manger ensemble, il faut parfois faire preuve de flexibilité quant à l'heure et à l'endroit où vous mangez, mais l'effort en vaut la peine. Évitez d'utiliser des appareils électroniques et des téléphones pendant l'heure des repas et profitez plutôt du repas et des conversations.

Nettoyez ensemble : Assurez-vous que tout le monde participe au nettoyage. Il s'agit aussi d'un moment idéal pour préparer les dîners à apporter à l'école le lendemain, ce qui enseigne aux enfants comment préparer des repas simples et sains.

Cuisiner avec des enfants peut se révéler amusant et facile. Si vos enfants commencent à cuisiner maintenant, il y a de fortes chances qu'ils garderont cette habitude plus tard. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les habitudes alimentaires saines pour les enfants d'âge scolaire, consultez www.albertahealthservices.ca/2914.asp

CÉFFA

www.ceffa.ca
Suzanne Foisy-Moquin,
coordonnatrice
#322, 8627-91e Rue
Edmonton AB T6C 3N1
780-463-7195 téléphone
780-468-5250 télécopieur
780-902-6230 portable
sfmoquin@centrenord.ab.ca

Carême 2014

Enracinés dans la Parole

« Chaque chrétien et chaque communauté est missionnaire dans la mesure où il porte et vit l'Évangile et témoigne de l'amour de Dieu envers tous, spécialement envers celui qui se trouve en difficulté. »

Pape François, 5 mai 2013

Bulletin d'information - Février 2014

CÉFFA - Conseil de l'éducation de la foi catholique chez les francophones de l'Alberta

Message du Président,
Comme les saisons passent et le temps liturgique nous interpelle individuellement, on est invité à découvrir et vivre de nouvelles réalités dans nos vies qui nous ancrent de plus en plus dans notre foi. Comme le thème pour le Carême le dit si bien; nous sommes invités à vivre notre foi Enracinée dans la Parole. Le CÉFFA organise un Forum de discussions et de partage en planification stratégique pour les prochaines années de service pour vous, les francophones catholiques de l'Alberta. Ce Forum aura lieu le 24 avril 2014 à Edmonton. Les fruits et retombés de ce Forum seront partagés avec vous dans notre prochaine lettre circulaire. Le CÉFFA explore également la possibilité d'offrir une formation continue échelonnée sur deux ans 2014-2016 animée par une équipe d'Ottawa axée sur la pastorale liturgique et sacramentelle. Plus d'informations vous seront acheminées dans un futur rapproché. Que ce Temps de Carême en montée vers Pâques soit pour vous et vos familles un temps d'espérance, de réconciliation et d'Amour!! Au nom du Conseil d'administration du CÉFFA et de nos partenaires, je vous souhaite un bon carême et de Joyeuses Pâques!!
Marcel Lizotte, Président du CÉFFA, marcellizotte@csno.ab.ca

Joignez-vous à nous pour ce pèlerinage historique!

Le CÉFFA en partenariat avec Voyages Spiritours vous invitent à

Découvrir les racines catholiques de notre pays
lors d'un pèlerinage organisé pour souligner le
350e anniversaire de la fondation de Notre-Dame de Québec
du 27 juillet au 3 aout 2014

Mgr Gérard Pettipas, C.Ss.R.

Monseigneur Gérard Cyprien Lacroix de l'archidiocèse de Québec consacrera 2014 aux célébrations du **350e anniversaire de la fondation du diocèse de Notre-Dame de Québec.** Il a lancé une invitation à tous les diocèses du Canada à y participer. **Monseigneur Gerard Pettipas**, archevêque de Grouard-McLennan sera notre animateur spirituel. Joignez-vous à nous afin de redécouvrir les racines catholiques à Québec et dans les alentours. L'agence de voyage **Spiritours** s'occupera de la logistique.

Date limite d'inscription : 27 avril 2014.
Itinéraire et inscription disponible sur le site : www.ceffa.ca
Soirées d'information: St-Isidore, le 20 mars 2014 à 17 h aux bureaux du CSNO et à Falher, le 20 mars 2014 à 19 h 30 au sous-sol de l'église Ste-Anne
Site officiel de l'année jubilaire de Québec au : **http://notredamedequebec.org/**

La P'tite Pasto dans votre paroisse? Pourquoi pas!

La p'tite Pasto

Voilà que la P'tite Pasto est belle et bien démarrée dans la paroisse St-Thomas d'Aquin (8410-89e Rue) à Edmonton!

Activité parent-enfant pour les 6 ans et moins

À *La P'tite Pasto*, nous voulons avant tout avoir du plaisir! Chants, dessins, bricolages, contes, mimes, danses, jeux et marionnettes permettent d'explorer différents thèmes de la vie des tout-petits.

L'enfant y découvre les merveilles de la famille, de la nature, de l'amitié et il est doucement introduit à la présence de Dieu aux grandes valeurs chrétiennes, tout cela dans un langage adapté à son âge dans un climat de plaisir.

Il doit être accompagné d'un adulte (parents, grands-parents ou autre

Activité animée par des parents.

Informations : communiquer avec Caroline Maillet-Rao au 780 469-4182 ou cmailletrao@aquin.ca

Le Nicaragua attire!

Un voyage de conscientisation et de solidarité pour sept franco-albertains

L'organisme nicaraguayen FUNDACCO, fondé par le Père Denis Hébert il y a près de dix ans, a accueilli un petit groupe de francophones d'Edmonton, de Donnely et St-Isidore du 24 janvier au 2 février dernier qui voulait mieux comprendre les défis de ce pays en développement. Cette conscientisation s'est effectuée en deux volets. D'abord plusieurs petites conférences offertes par des personnes expertes provenant du secteur médical, universitaire, agricole et communautaire nous ont permis de saisir, non seulement les difficultés qu'affronte ce peuple issu d'un passé tumultueux, mais également tous les accomplissements récents réalisés par le gouvernement nicaraguayen et bien sûr, par FUNDACCO même! En plus d'avoir visité quelques projets spécifiques gérés par FUNDACCO, nous avons mis la main à la pâte. Pendant deux jours, le groupe a entrepris un projet de peinture d'une infirmerie dans un foyer pour personnes âgées dans la ville de Boaco. De plus, étant la situation horrible des toilettes dans ce centre *Hogar de anciano Divina Misericordia*, nos hommes ont été relégués à la réparation de celles-ci! Le groupe a pu laisser un don de 6000$ à ce foyer afin de leur permettre d'effectuer des réparations de toutes sortes dans les plus brefs délais. **Merci à tous les donateurs généreux de l'Alberta qui ont contribué à ce projet de réparation très valable!**

Le CÉFFA organisera d'autres voyages de ce genre à l'avenir. Nous espérons que vous serez des nôtres!

Généreuse donation du Club de l'amitié de la paroisse St-Thomas d'Aquin

Notre visite chez le Père Hébert, Managua

Célébrations de la fin du camp d'été, Managua

Ressources pour le carême

Médiaspaul vous offre un grand éventail de livres pour la paroisse et l'école (prières, liturgies, activités, calendriers). Pour obtenir la liste des ressources, contactez **EDITIONS MÉDIASPAUL**, 3965, boul. Henri-Bourassa Est. Montréal, QC, H1H 1L1
Téléphone: 514 322 7341, Télécopieur: 514 322 4281

Carême de partage 2014 de Développement et paix www.devp.org/careme

L'œuvre pontificale de l'enfance missionnaire www.opmcanada.ca/opem

Ressources à télécharger gratuitement pour le monde scolaire www.opeco.ca

Forum 2014

Une quarantaine de personnes du monde ecclésial, scolaire et paroissial se rencontreront le 24 avril 2014 afin de dialoguer sur les orientations d'avenir du CÉFFA. Nous souhaitons que ces échanges nous guident afin de mieux desservir les communautés catholiques franco-albertaines.

Prochaine réunion régulière du CÉFFA le 4 juin 2014 à la Cité francophone d'Edmonton.
Prochaine réunion des partenaires du CÉFFA le 5 juin 2014 à l'archevêché d'Edmonton.

Qui sont vos représentants 2013-2014 au Céffa?

Évêque de liaison auprès de l'Assemblée des évêques de l'Alberta et des TNO: Mgr Gérard Pettipas, Archidiocèse de Grouard-McLennan : Anita Belzile anitabelzile@gmail.com
Diocèse de St-Paul : Louise Lavoie louiselavoie@dioceseofstpaul.ca , Conseil scolaire Centre-Est :Marc Dumont mdumont@centreest.ca
Archidiocèse d'Edmonton : Caroline Maillet-Rao cmailletrao@aquin.ca , Conseil scolaire Centre-Nord : Karen Doucet : kdoucet@centrenord.ab.ca
Conseil scolaire du Nord-Ouest : Sylvette Fillion sylvettefillion@csno.ab.ca, Conseil scolaire FrancoSud : Annette Brassard annette.brassard@csud.ca