

IMPORTANT

À surveiller
en
Février :

Les
inscriptions
au
préscolaire
4-5 ans.

Si votre enfant
fréquente déjà
notre établissement,
son inscription se
fera sur à partir de
Mozaik Portail.

N. B. L'original du
certificat de
naissance (grand
format),
ainsi que deux
preuves de
résidence seront
obligatoires pour les
nouveaux enfants
inscrits.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Bonne année!

2

Congé

3

Congé

4

Congé

5

Congé

6

Journée
pédagogique
Service de garde
ouvert

9

jour 8

Retour en classe

10

jour 9

11

jour 10

12

jour 1

Caisse
scolaire 

13

jour 2

16

jour 3

17

jour 4

18

jour 5

19

jour 6

20

jour 7



23

jour 8

24

jour 9

25

jour 10

26

jour 1

27

jour 2

Caisse
scolaire 

30

jour 3



31

jour 4



Vive la vie ! Vive la neige !

Tout est blanc ! Tout est beau !



Madame et monsieur Grincheux s'abstenir.

Débutons l'année 2023 avec le sourire et soyons des diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boules de neige, un fort ou même un bonhomme de neige? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez, vous font vivre ! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique ! Être dehors au froid, bien habillé, où est le problème ?

Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous ! Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif au moins 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs 1h/jour minimum, tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps, l'important c'est de rester actif à tous les jours!

Pour vous aider à modifier vos pensées :

- **Ça va me faire du bien d'aller dehors.**
- **Je veux aller dehors.**
- **Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.**

Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.

C'est à vous de marquer...

MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale!

Mathieu Rodrigue infirmier clinicien en santé scolaire
CISSS Bas-St-Laurent, CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642 poste 67121