

Janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 Bonne année ! 			1 CONGÉ	2 CONGÉ
5 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT	6 jour 7 	7 jour 8	8 jour 9	9 jour 10 
12 jour 1	13 jour 2	14 jour 3	15 jour 4 	16 jour 5
19 jour 6	20 jour 7	21 jour 8	22 jour 9	23 jour 10
26 jour 1 	27 jour 2	28 jour 3	29 jour 4 	30 jour 5

SUSPENSION DES COURS LORS DE MAUVAISES CONDITIONS CLIMATIQUES

- Abonnement Alerte Infofermeture en ligne,
par texto : <https://infofermeture.csskamloup.gouv.qc.ca>
- CIEL-FM 103,7 et CIBM-FM 107,1 :
entre 6 h 45 et 7 h 15

Information générale

Pour signaler l'absence ou le retard de votre enfant, vous devez
utiliser le Mozaïk Portailparent.

Pour tous changements à la fréquentation au service de garde,
vous devez communiquer avec eux avant 9 h 30.

Mémo-Santé de janvier

Vive la vie ! Vive l'hiver!

Chers parents, je vous souhaite une magnifique nouvelle année!
J'aurais besoin de vos services comme 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 boule de neige, un fort ou même un bonhomme de neige? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez, vous font du bien! 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.

DURÉE IDÉALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES SELON LE GROUPE D'ÂGE

Un enfant de 1 à 4 ans	3h/jour
Un jeune de 5 à 17 ans	1h/jour
Un adulte	Un minimum de 2h30 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, modifiez 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!

Marilyne Tardif, infirmière clinicienne en santé scolaire et CPE

CISSS Bas-St-Laurent, CLSC Rivière-du-Loup

marilyne.tardif@sante.quebec