






# JANVIER 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
<p><b>Inscription 2024-2025</b></p> <p>Veuillez prendre note que l'inscription pour la maternelle 4 ans et 5 ans pour l'année scolaire 2024-2025 aura lieu en février. Nous mettrons l'information facilement accessible sur la page Facebook de nos écoles.</p> 						
	8 <b>Congé</b> (service de garde ouvert)	9 Jour 8	10 <b>Caisse scolaire</b> 	11 Jour 9	12 Jour 10	Jour 1
	15 Jour 2	16 Jour 3	17 Jour 4	18 Jour 5	19 Jour 6	
	22 Jour 7	23 Jour 8	24 <b>Caisse scolaire</b> 	25 Jour 9	26 Jour 10	Jour 1 <b>Petit déjeuner du club optimiste (NDDS)</b>
	29 Jour 2	30 Jour 3	31 Jour 4	<p>MERCI! <b>MERCI!</b></p> <p>Nous aimerions remercier le Club optimiste de St-Épiphane pour le dîner de l'appréciation de la jeunesse offert aux élèves de l'école Riou et Notre-Dame-du-Sourire le 15 décembre dernier.</p>		

Janvier 2024

## **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. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs 1h/jour minimum. Un adulte devrait plutôt considérer un minimum de 2h30 d'activités physiques 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, 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

