

École Notre-Dame-du-Sourire
 280, rue Sirois
 Saint-Épiphane (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 862-4410
 Téléc. : (418) 862-3507






Janvier 2025

École Riou
 125, rue Principale
 St-François-Xavier-de-Viger (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 868-6855
 Téléc. : (418) 497-3625

Inscription 2025-2026

Veuillez prendre note que l'inscription pour la maternelle 4 ans et 5 ans ainsi que la réinscription de tous les élèves pour l'année scolaire 2025-2026 aura lieu en février. Nous mettrons l'information facilement accessible sur la page Facebook de nos écoles.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 				
6 Journée pédagogique (service de garde ouvert)	7 Jour 7	8 Jour 8 Caisse scolaire	9 Jour 9	10 Jour 10
13 Jour 1	14 Jour 2 École Riou Sortie espalier à l'école Moisson-d'Arts	15 Jour 3	16 Jour 4 École NDDS Sortie ski de fond au club Amiski 2 ^e -3 ^e année	17 Jour 5
20 Jour 6	21 Jour 7	22 Jour 8 Caisse scolaire	23 Jour 9 École NDDS Sortie ski de fond au club Amiski 1 ^{re} année	24 Jour 10
27 Jour 1	28 Jour 2	29 Jour 3 École Riou Vaccination 4 ^e année	30 Jour 4	31 Jour 5 

JANVIER 2025

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

