



8728-93 Avenue
Edmonton, AB T6C 1T8
Tél.: 457-2100 Téléc.: 472-7855
gr@centrenord.ab.ca

DE NOUS À VOUS...

NOVEMBRE 2012

Mot du directeur

Merci de nous lire!

Our Newsletter is also available in English soon after the French version is online.

RÉSULTATS AUX EXAMENS DE L'ANNÉE PASSÉE

Comme à chaque année, nous publions les tableaux des résultats aux examens standardisés faits par Education Alberta. Nos élèves de 3^e, 6^e, 9^e et 12^e années ont écrit ces examens en janvier 2012 (12^e) et en juin 2012. Chaque parent a reçu de notre école le profil individuel des résultats de leur enfant en 3^e, 6^e, et 9^e années. Les 12^e année ont reçu leur note directement de Education Alberta.

NOTES SCOLAIRES À NOTRE PAGE WEB

Les élèves et les parents de 7^e à 12^e années peuvent consulter les notes scolaires à notre page Web en cliquant sur B+ et en suivant les instructions.

SÉCURITÉ EN AUTOBUS

Le Conseil scolaire Centre-Nord et l'école publique Gabrielle-Roy accordent une importance particulière à l'éducation et à la sensibilisation d'un comportement sécuritaire de la part de nos élèves dans nos autobus. Les jeunes sont régulièrement informés des comportements acceptables dans les autobus. Durant le mois de novembre, les jeunes des niveaux élémentaires recevront une formation précise en rapport à la manière d'agir lors de trajets en autobus. Également, tous les élèves de l'école ont pratiqué les évacuations d'autobus en cas d'accident. Les règles sont simples : **rester assis, ne pas manger et être respectueux dans les gestes et les mots utilisés.** À chaque infraction qu'un élève reçoit du chauffeur, les parents reçoivent une lettre afin de les informer. Lors d'une troisième infraction, l'enfant perd le privilège de prendre l'autobus pendant trois jours. Cette procédure est en vigueur dans toutes les écoles du conseil scolaire. La sécurité est une affaire de tous!

MINI-BULLETINS

Le 26 octobre, les élèves de 7^e à 9^e année ont reçu des mini-bulletins. Ceci permet aux élèves et à leurs parents d'avoir un aperçu du rendement scolaire en date du 26 octobre. Le 8 novembre, les élèves de 10^e à 12^e année recevront leur mini-bulletins. S'il vous plait, signez et retournez ces documents!

BULLETINS MATERNELLE À 12^e ANNÉE

Le 23 novembre, nous posterons les bulletins des élèves de 7^e à 12^e année. Ceux-ci en recevront également une copie en main propre. Les bulletins de maternelle à 6^e année seront remis aux élèves directement. Ceux-ci devront les apporter à la maison.

Les rencontres de parents pour tous les élèves et enseignants de l'école, soit de la maternelle à la 12^e année, auront lieu le jeudi 29 novembre de 16h à 20h et le vendredi 30 novembre de 9h à 11h30. Les rencontres pour les élèves de maternelle à 6^e année se feront individuellement dans les classes. Pas nécessaire de prendre rendez-vous. Afin d'assurer un bon déroulement, on vous demande de respecter les 15 minutes d'entrevues prévues pour parler avec l'enseignant titulaire. Si plus de temps est nécessaire, des rendez-vous à des dates ultérieures devront être prévus.

Pour les niveaux 7^e à 12^e année, les rencontres auront lieu aux mêmes temps. Ces rencontres seront dans le gymnase. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous. Lorsqu'un enseignant est libre, vous pouvez aller le voir. Il est important de respecter les 15 minutes d'entrevues prévues pour parler avec l'enseignant titulaire. Si plus de temps est nécessaire, des rendez-vous à des dates ultérieures devront être prévus.

La coopération famille / école étant la clé du succès pour la réussite scolaire des jeunes, je vous invite personnellement de bien regarder les bulletins et à venir discuter avec les enseignants du travail de votre enfant en classe.

Au plaisir de vous voir en novembre !

Jean-Daniel Tremblay, Directeur

Les anniversaires du mois de novembre

Cissé Y.	Ceyoun H.
Kariyé K.	Symane B.
Suweyda J.	Paraclet K.
Akiel T.	Loïc A.
Sadika H.	Hunter M.-C.
Anne S.	Manuel A.-G.
Miguel A.-T.	Esther M.
Jason S.	Coralie L.
Taha J.	Marc D.
Eddie L.	Sofia V.
Alice H.	Nathan J.
Juliette K.	Zoubère Y.
Oumar B.	Abdusemed M.
Aymen B.	

Membres du conseil d'école et société de parents 2012-2013

Véronique Wilson - Secrétaire

Marie-Claire Girard - Conseillère/casino

Linda Ross - Conseillère

Ibrahim Karidio - Président (conseil d'école)

Corine Rondeau - Conseillère

Christophe Kukla - Conseiller

Christophe Nayet - Trésorier

Anne-Marie Camara - Présidente (société de parents)

Sonia Longpré - Conseillère

Claudio Mussuami- Représentant des enseignants

Jean-Daniel Tremblay - Directeur

LES PETITS DÉJEUNERS OFFERTS TOUS LES MATINS

C'est le lundi 1^{er} octobre que le programme des petits déjeuners a repris! Les petits déjeuners sont GRATUITS et pour TOUS LES ÉLÈVES de Gabrielle-Roy! Le déjeuner débute à 8h15 et se termine à 8h45 tous les jours d'école.

Le service de cantine est offert tous les midis.

**Il n'y a pas de repas chauds prévus
comme les années passées.**

Merci !



Jour du souvenir

Vous voulez assister
à une cérémonie du
jour du souvenir
magnifique?

Joignez-vous aux
élèves de notre
école *le vendredi*
9 novembre
à compter de 10h50
au gymnase de
l'école.

Pour la SÉCURITÉ de vos enfants...

lisez attentivement



Vous devez communiquer dès que possible **TOUT CHANGEMENT** au transport de vos enfants au secrétariat de l'école (ex. déménagement, garderie, et coordonnées). L'école avisera ensuite le bureau de transport du Conseil scolaire.

Prévoyez **AU MOINS TROIS SEMAINES** avant qu'un changement permanent soit effectué. En attendant, vous serez assigné à un arrêt temporaire le plus près possible de votre nouvelle adresse. **Votre chauffeur d'autobus N'EST PAS AUTORISÉ À CHANGER LES ARRÊTS sur sa route.** Vous ne devriez pas accepter un changement même s'il vous l'offre car un chauffeur REMPLAÇANT doit suivre la route approuvée et déposera votre enfant à l'arrêt indiqué sur sa carte.

Aucun élève n'a le droit de monter dans un autobus **autre que celui sur lequel il est inscrit.** Si votre enfant doit prendre un autobus différent à cause d'une **urgence**, vous devez faire la demande d'une permission auprès du bureau de transport. Une lettre d'autorisation sera préparée et donnée à l'élève pour présenter au chauffeur d'autobus.

Si vous avez des questions au sujet du service de transport de vos enfants, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau de transport du Conseil scolaire Centre-Nord au 780 468-6440. Nous sommes là pour ça!



Le transport scolaire hivernal Quoi faire en cas de retards et annulations?

Tous **les retards de 15 minutes ou plus**, et annulations de trajets d'autobus scolaires pour les écoles du Conseil scolaire Centre-Nord seront annoncés :

- * en utilisant notre système de SynreVoice (messenger téléphonique)
- * sur le site de votre école ou au www.centrenord.ab.ca
- * sur twitter*.

Si l'autobus **n'est pas arrivé entre 10 à 15 minutes** après l'heure prévue et que vous **n'avez pas reçu de message de SynreVoice**, vous devez communiquer immédiatement avec **votre transporteur** (indiqué sur votre horaire et sur notre site sous Compagnies d'autobus). Si vous n'arrivez pas à rejoindre votre transporteur, vous pouvez ensuite communiquer avec le Conseil scolaire pendant les heures de bureau au 780 468-6440.

En cas d'annulation d'une route d'autobus pour la journée, les parents reconduisant leur enfant à l'école seront responsables pour leur retour à la maison en après-midi également.

*Pour trouver les avis de votre route sur twitter, rendez-vous sur le site de twitter (twitter.com) et taper le hastag #000F (000 est le numéro de votre route) dans l'onglet de recherche.

FRAIS DE SCOLARITÉ



Merci à ceux qui ont déjà réglé leurs frais scolaires!

Pour les familles qui n'ont pas encore acquitté ces frais, s.v.p. le faire **immédiatement**. Nous pouvons également mettre en place des modes de paiements différés. Veuillez contacter M. Jean-Daniel, directeur, si ce n'est pas déjà fait. Les frais de l'année scolaire 2012 - 2013 sont:

* Maternelle	95 \$
* Élémentaire de 1 ^{re} à 6 ^e	75 \$
* Secondaire de 7 ^e à 9 ^e	165 \$
* Nouveaux élèves au secondaire de 7 ^e à 9 ^e	195 \$
* Secondaire de 10 ^e à 12 ^e	130 \$
* 40 \$ par cours complémentaire	
* 110 \$ Éducation physique 20/30	
* 60 \$ Obligatoire pour les nouvelles inscriptions	

TWITTER

Abonnez-vous à notre compte Twitter: Ecole_GR
Vous serez les premiers à recevoir les informations de l'école!

CIRCULAIRES EN LIGNE –VERSIONS FRANÇAISE ET ANGLAISE

Un rappel qu'aucune circulaire n'est postée aux maisons.

Elles sont disponibles en ligne à notre page :

www.gr.centrenord.ab.ca

CONGÉS POUR TOUS LES ÉLÈVES DU MOIS NOVEMBRE

- * VENDREDI 2 NOVEMBRE
- * LUNDI 12 NOVEMBRE
- * VENDREDI 30 NOVEMBRE



ESPACE ÉTUDES

LE CLUB D'AIDE AUX DEVOIRS DEVIENT ESPACE ÉTUDES

Ce sont les **mardis et les jeudis de 15h45 à 17h45** que les élèves désirent recevoir de l'aide avec leurs devoirs et leurs études pourront avoir accès à des tuteurs. Ce service est offert en collaboration avec le Centre d'Accueil et d'Établissement d'Edmonton (CAE) et l'école GABRIELLE-ROY à la salle d'ordinateurs. Des frais de 20\$ sont exigés. Des billets pour le transport en commun sont offerts aux jeunes pour le retour à la maison. L'ESPACE ÉTUDES EST OFFERT AUX ÉLÈVES DE 7^e À 12^e ANNÉE SEULEMENT. Les jeunes désirent s'inscrire doivent compléter un formulaire disponible auprès de madame Latifa (CAE) ou au secrétariat de l'école.

Tests de rendement 2011/2012

Les tests de rendement servent à :

- informer les Albertains au sujet du rendement des élèves de la province;
- informer les conseils scolaires, les écoles et les enseignants de la mesure dans laquelle le programme d'études aide leurs élèves à atteindre les standards provinciaux;
- aider les enseignants à planifier l'enseignement afin d'améliorer l'apprentissage chez les élèves.

Les tests de rendement ne servent pas à:

- classer le rendement des conseils scolaires, des écoles, des élèves, des enseignants;
- être le seul indice de mesure qui détermine si les élèves ont atteint les objectifs des programmes d'études.

Faits à prendre en considération lorsqu'on analyse les résultats des tests de rendement:

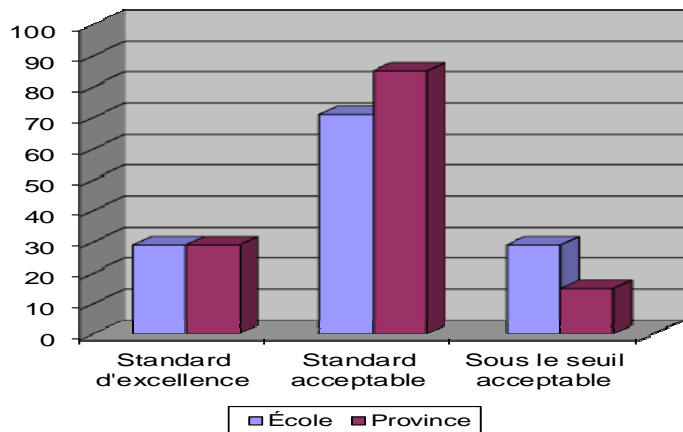
- tous les élèves de l'Alberta sont tenus d'écrire les tests de rendement en 3^e, 6^e, et 9^e années;
- tous les élèves écrivent le même test, même ceux qui viennent tout juste d'arriver en Alberta;
- nos élèves de 3^e année, qui sont dans leur première année d'anglais, écrivent le même test d'anglais que les autres élèves dont l'anglais est leur langue première.

Examens du diplôme

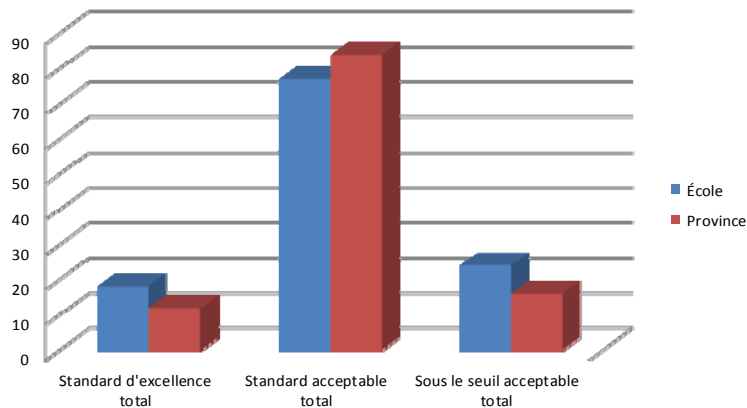
- En 12^e année, les élèves peuvent écrire les tests en vue du diplôme de français, anglais, math, biologie, chimie, physique et études sociales.

Graphiques représentant les résultats des tests de rendement de notre école comparés aux résultats de la province

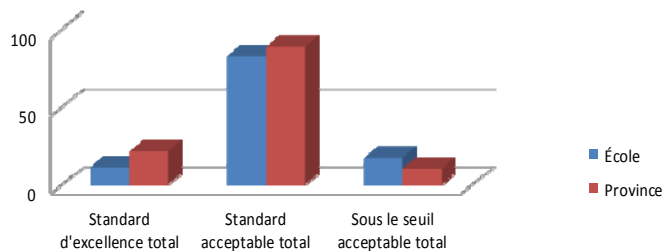
Mathématiques 3e 2011-12



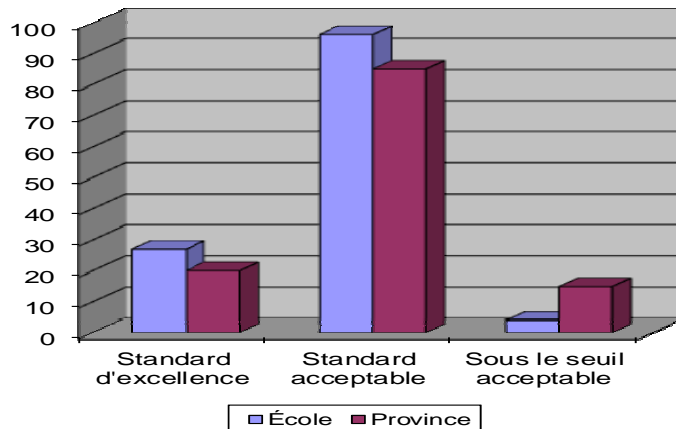
FRANÇAIS 3e 2011-12



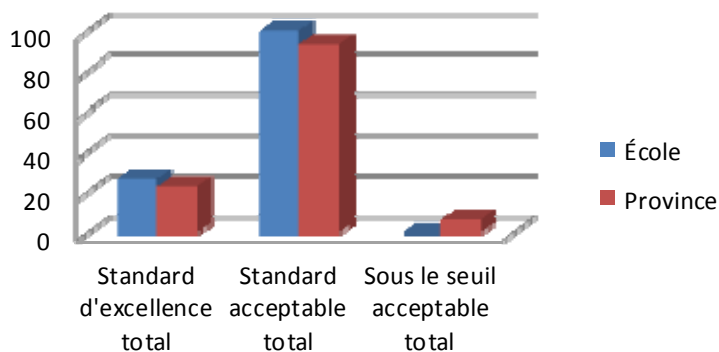
ANGLAIS 3E 2011-12



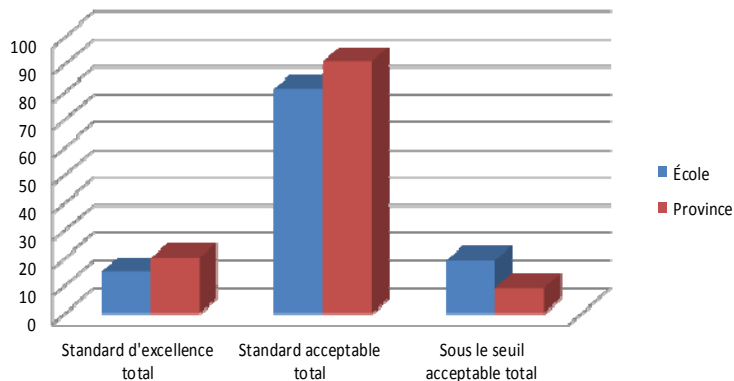
MATHÉMATIQUES 6e 2011-2012



FRANÇAIS 6E 2010-11

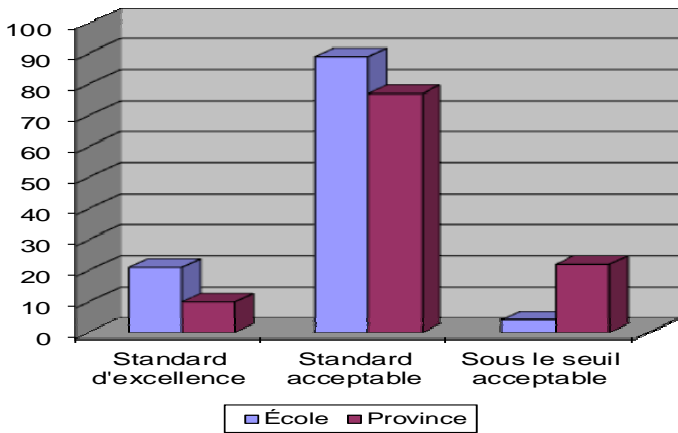


ANGLAIS 6e 2011-12

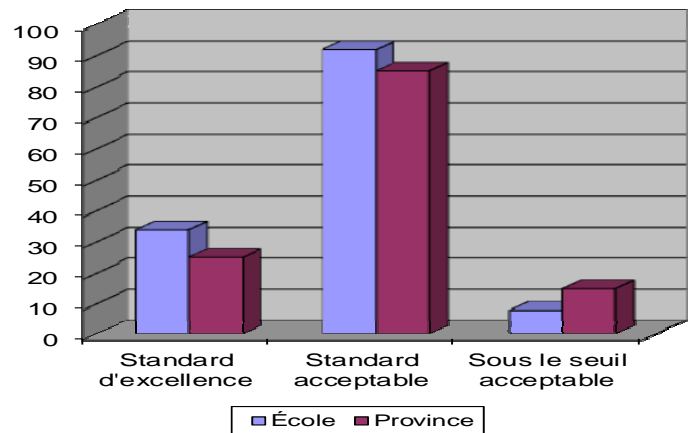


Graphiques représentant les résultats des tests de rendement de notre école comparés aux résultats de la province

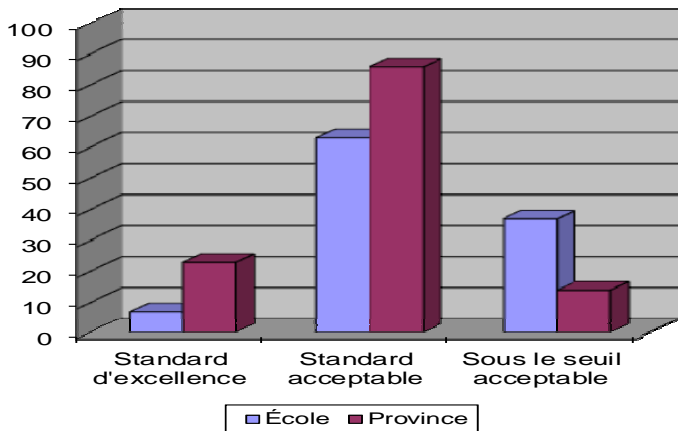
Études sociales 6e 2011-2012



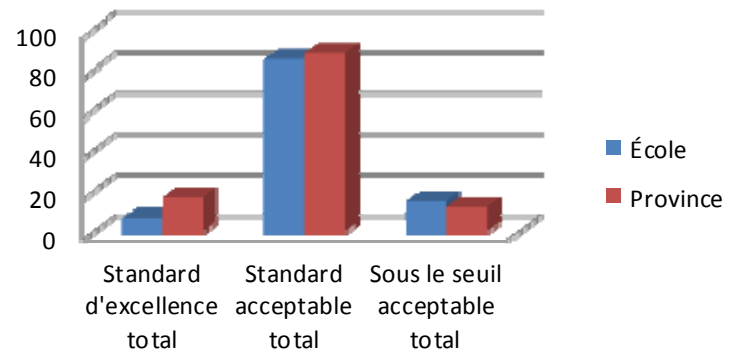
SCIENCES 6e 2011-2012



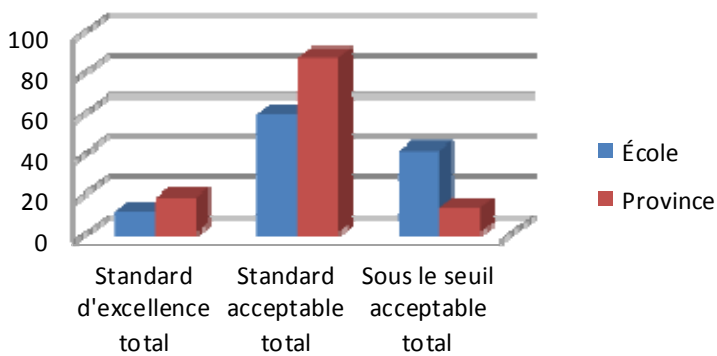
MATH 9e 2011-2012



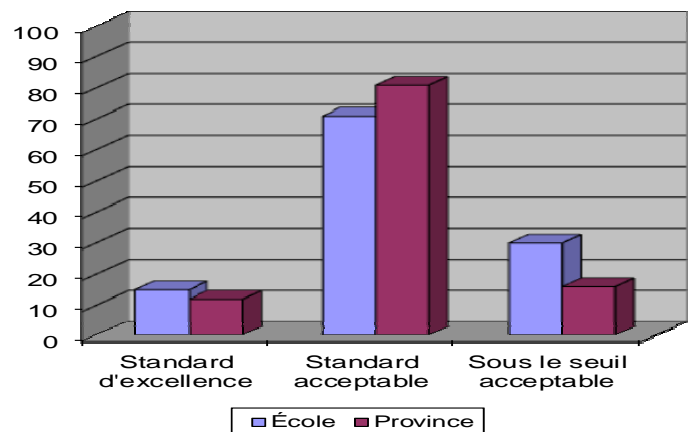
FRANÇAIS 9e 2011-12



ANGLAIS 9e 2011-12

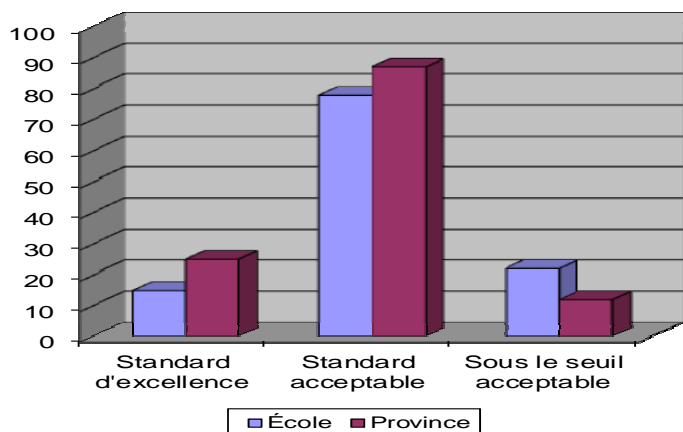


ÉTUDES SOCIALES 9e 2011-2012

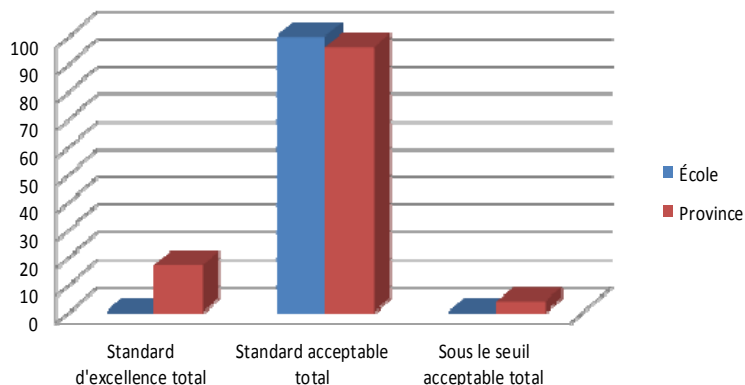


Graphiques représentant les résultats des tests de rendement de notre école comparés aux résultats de la province

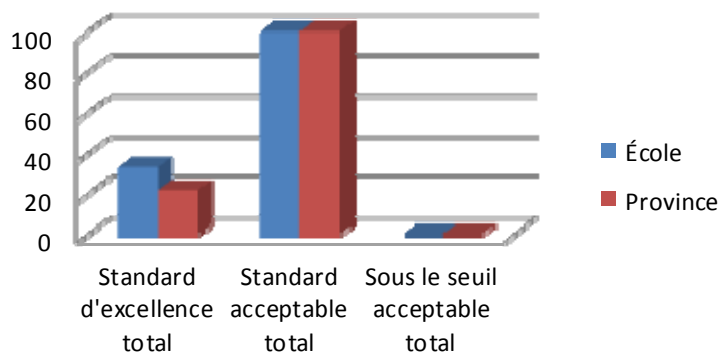
SCIENCES 9e 2011-2012



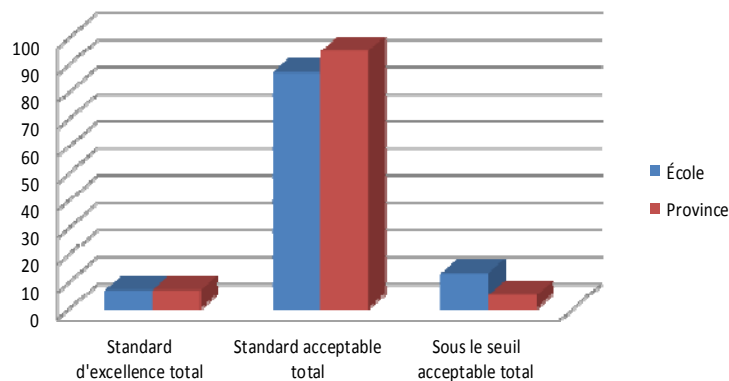
ANGLAIS 30-1 2011-12



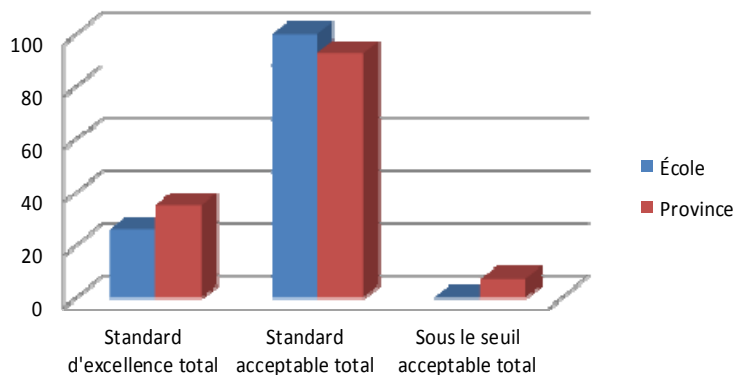
FRANÇAIS 30-1 2011-12



ANGLAIS 30-2 2011-12



BIOLOGIE 30 2011-12



Novembre 2012



Bonjour à tous!

La première neige est déjà tombée et les activités du Projet ESPOIR vont bon train à l'École publique Gabrielle-Roy.

**<< Nous semons l'espoir et la résilience
chez les jeunes et leur famille.>>**

Le lancement du programme **Vers le Pacifique** s'est bien déroulé le 16 octobre dernier et les élèves de l'école ont créé une muraille collective représentant l'océan pacifique de l'école!



Nous vous invitons d'ailleurs pour une conférence Télélearning le 9 novembre prochain :

Heure : 8h45 à 11h à la Cité francophone (Services pédagogiques au 3^e étage)

Sujet: 40 Developmental Assets with Tasha Allen

Si vous avez des questions ou commentaires, n'hésitez pas à me contacter.
Bon mois de novembre à tous!

Alexandra Bousmal

Intervenante Projet E.S.P.O.I.R., (780) 457-2100, abousmal@centrenord.ab.ca





**LE VILLAGE SE MOBILISE!
POUR LE BIEN-ÊTRE DE NOS ENFANTS**



LA CYBERINTIMIDATION



présentée par

**M^e Julie Roy, procureure de la Couronne,
section des crimes technologiques (Alberta Justice)**

- ❖ Définition de la cyberintimidation
- ❖ Conseils de prévention et d'intervention
- ❖ Conséquences juridiques pour les jeunes en tant qu'auteurs et victimes

DATE : JEUDI 8 NOVEMBRE 2012
HEURE : 18 h 30 – 20 h
COUT : GRATUIT
LIEU : SALLE 234, PAVILLON 1 DE LA CITÉ FRANCOPHONE
8627, RUE MARIE-ANNE GABOURY (91 STREET)

****** SERVICE DE GARDE GRATUIT AU BUREAU 114 DE LA CITÉ FRANCOPHONE**

En collaboration avec :

- Alliance Jeunesse-Famille de l'Alberta Society
- Association des juristes d'expression française de l'Alberta
- Institut Guy-Lacombe de la famille

Pour plus de renseignements : Michelle Tardif au 780-468-6440



Association des
juristes d'expression française
de l'Alberta



INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE



ALLIANCE
JEUNESSE-FAMILLE
— the Alberta Society —

GROUPE DE JEUX FRANCOPHONE



Ce groupe de jeux GRATUIT est un programme interactif entre les parents afin qu'ils puissent s'amuser ensemble et maintenir leur appartenance à la culture francophone. Ce projet est en partenariat avec l'Institut Guy-Lacombe de la famille. Il faut s'inscrire, au plus tard, le jeudi de la même semaine.

*Nous vous attendons en
grand nombre!*

Date: troisième samedi du mois

Heure: 10 h à 12 h

Lieu: CRFM

Inscription: (780) 973-4011, poste 6300



La Famille: La force conjointe
Centre de Ressources des Familles Militaires
de la Garnison d'Edmonton

www.forcedelafamille.ca/sites/Edmonton



Association des
juristes d'expression française
de l'Alberta

ATELIER D'INFORMATION LES DROITS LINGUISTIQUES AU

**Vous êtes nouvel
arrivant?**

**Vous souhaitez en
savoir davantage sur
les droits linguistiques
au Canada?**

**ATELIER
GRATUIT
incluant un
léger goûter**



**Ne tardez pas.
Inscrivez-vous dès
maintenant à cet atelier
d'information!**

Mercredi 14 novembre 2012

de 17 h à 19 h

Centre collégial de l'Alberta

Nous remercions nos partenaires

LE FRANCO



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

**Inscription GRATUITE auprès de
Vicky Choquette**

www.ajefa.ca

780-450-2443

coordination@ajefa.ca

*Une occasion pour toutes
les mamans immigrantes!*

ATELIERS FORMATION / INFORMATION



Justice
en français aussi
pour s'intégrer ici

**Remboursement
des frais de garde**



Pour votre nouvelle vie ici

Renseignements :

www.passerelle-ide.com/justice

Venez vous renseigner sur la loi et les droits pour le bien être et
la sécurité de votre famille.

Samedi 10 novembre 2012
de 10 h à 13 h
au Centre collégial de l'Alberta
8627 - 91 Street NW
Edmonton T6C 3N1

Un gouter sera servi.

Inscription / Information

Vicky Choquette
coordination@ajefa.ca
780-450-2443



Tu es jeune immigrant?

ATELIERS FORMATION / INFORMATION



Justice
en français aussi
pour s'intégrer ici



Pour ta sécurité ici

Renseignements :

www.passerelle-ide.com/justice

Sais-tu que la justice est là pour t'aider et te servir?
Viens t'informer pour en savoir plus sur tes droits.

Samedi 10 novembre 2012
de 14 h à 17 h
au Centre collégial de l'Alberta
8627 - 91 street N.W.
Edmonton T6C 3N1

Un gouter sera servi.

Une initiative de



en partenariat avec



ajefo



financée par



Department of Justice
Canada

Ministère de la Justice
Canada

25

COLLOQUE ANNUEL

VOIR GRAND POUR LES PROCHAINS 25 ANS

Vendredi 16 novembre 19h à 21h | Samedi 17 novembre 8h30 à 16h
La Cité francophone, Edmonton | 8627 rue Marie-Anne-Gaboury (91^e Rue), Edmonton AB T6C 3N1

PROGRAMMATION

- ▶ Rétrospectives et célébration de l'anniversaire de la FPFA.
- ▶ Conférencière Hélène Renaud.
- ▶ Assemblée générale annuelle.
- ▶ Atelier de magie pour les enfants.
- ▶ Spectacle de magie.

ATELIERS

- ▶ Partage de meilleures pratiques entre conseils d'école.
- ▶ Financement de nos écoles. D'où vient-il et où va-t-il ?
- ▶ Jalousie et rivalité entre frère et sœur.
- ▶ Huit moyens efficaces pour réussir mon rôle comme parent.
- ▶ Amour et fermeté vont-ils ensemble?

Hébergements

Les frais d'hébergement sont aux soins des participants.
Un groupe de chambres est disponible à l'hôtel Days' Inn qui offre un rabais aux participants du colloque.
Pour bénéficier de ce tarif, réservez votre chambre au 780. 468.6934 avant le 2 novembre 2012.

Allocation de participation

La FPFA verse une allocation pour chacun des délégués associations-membres participant au Colloque. Cette allocation est versée uniquement aux associations-membres inscrit à titre de délégués par son conseil d'école ou comité de parents et inscrit sur la feuille de présence de l'AGA. Chaque conseil d'école ou comité de parents peut recevoir une allocation de participation jusqu'à concurrence de 5 délégués.

Veillez remplir les formulaires en ligne:

www.fpfa.ab.ca/colloque

- ▶ Inscription colloque 2012
- ▶ Service d'animation pour les enfants
- ▶ Nomination des délégués à l'AGA
- ▶ Nomination pour le prix Manon-Bouthillier

par courriel à Info@fpfa.ab.ca | par téléphone au 780 468- 6934
par courrier à cette adresse: | par télécopie au 780 469-4799
114, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury (91^e Rue), Edmonton AB T6C 3N1

PRIX

Tarif unique 60 \$

Association-Membre*
Membre individuel
Partenaire institutionnel

Association-Membres

- ▶ Membres d'un conseil d'école francophone.
- ▶ Membres d'un comité de parents de pré-maternelle, d'une garderie, d'un groupe de jeux, d'un centre d'appui à la famille et à l'enfance.

Membre Individuel

- ▶ Un parent dont l'enfant fréquentait, fréquente ou fréquentera l'école francophone.
- ▶ Un employé de pré-maternelle, garderie, école, groupe de jeux, centre d'appui à la famille et à l'enfance.

Partenaire Institutionnel

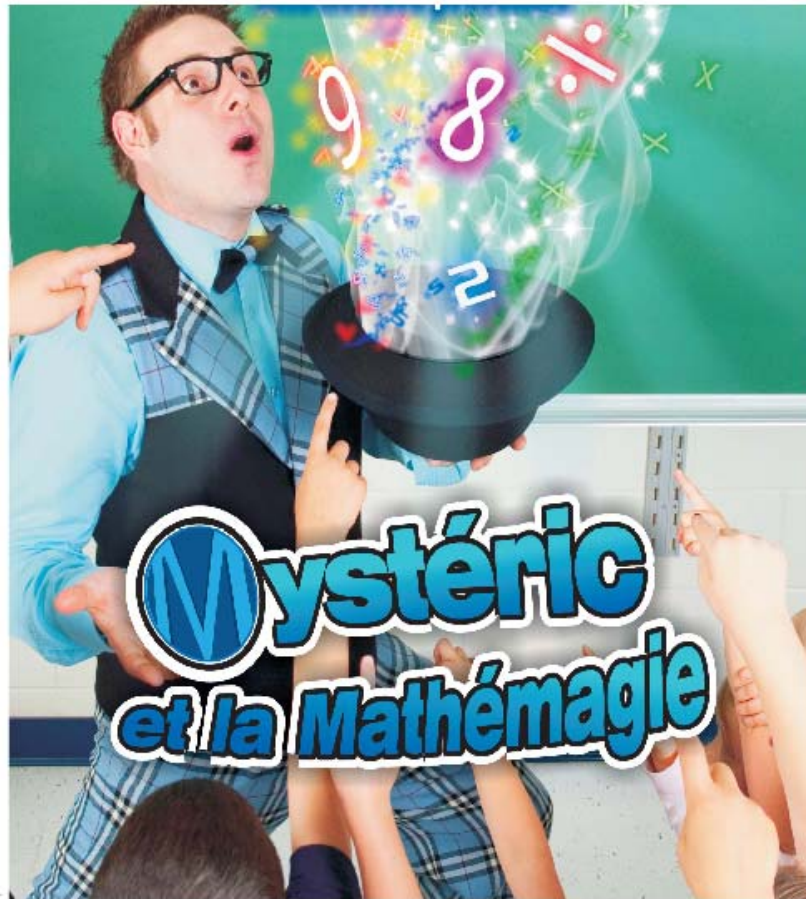
- ▶ Organisme qui appuie la vision et la mission de la FPFA.



Spectacle de magie

Éric Leclerc

meilleur magicien au Canada en 2004 et 2008



17 NOVEMBRE 2012 à 15 h 30

À La Cité francophone
(8627, rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton)

Les billets sont en vente à
Librairie le Carrefour
Spectacle gratuit pour les participants
au colloque de la FPFA

Adultes: 10\$

Enfants: 5\$



ACFA
Régionale d'Edmonton





Édifice 161, Mons Avenue
 Lancaster Park, AB
 Tél : 780-973-4011, poste 6300
 Téléc : 780-973-1401
 Courriel : information@mfrcedmonton.com

Heures d'ouverture :
 Du lundi au vendredi 8 h à 18 h
 Fins de semaines et jours fériés : fermé



Suivez-nous sur Facebook



Suivez-nous @EdmontonMFRC

Coin militaire

Le Centre de ressources des familles militaires de la garnison d'Edmonton (CRFM) fournit, aux familles militaires, un appui, des programmes, des services et des ressources qui augmentent la force et l'énergie des familles militaires afin de répondre aux défis uniques du style de vie militaire. Pour une liste complète de nos programmes, visitez notre site web au www.forcedelafamille.ca/sites/Edmonton/FR.

PROGRAMMES DU DÉPARTEMENT DES SERVICES DE LANGUES

<p>Soirée de film en famille (EN FRANÇAIS) Joignez-vous à nous pour un film familial le deuxième vendredi du mois. La pizza et les rafraîchissements seront servis. Heure : 18 h à 20 h Coût : Gratuit Dates : le 2 nov et le 7 déc Inscription : au plus tard, le mercredi de la même semaine</p>	<p>Souper Francophone (EN FRANÇAIS) Joignez-vous au Souper Francophone le dernier vendredi du mois. Ouvert aux communautés militaires et civiles. Heure : 18 h à 20 h Coût : coût de votre repas Lieu : restaurants variés dans la région d'Edmonton Âge : tous les âges Dates à venir: 30 nov – Repas-partage au CRFM 28 déc – Red Robin (4950-137 Ave, Edmonton) Inscription : au plus tard, le mercredi de la même semaine</p>
<p>Services à l'emploi d'Accès emploi Cherchez-vous un emploi? Voulez-vous mettre à jour votre curriculum vitae? Un conseiller en emploi d'Accès emploi sera disponible pour vous aider avec votre recherche d'emploi. Ouvert aux communautés militaires et civiles! Dates : le 14 nov, le 12 déc Heure : 9 h à midi Inscription : au plus tard, le lundi de la même semaine</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Groupe de jeu francophone Ce groupe de jeu est un programme interactif conçu pour que les parents et les enfants puissent s'amuser ensemble tout en conservant la culture francophone. Le groupe de jeu fournit les parents, les fournisseurs de soins et les enfants avec des possibilités de participation dans des activités de développement dans un environnement supervisé. C'est un partenariat avec l'Institut Guy-Lacombe de la famille. *NOTE : Les familles civiles sont les bienvenues d'y assister! Dates : 3^e samedi du mois le 17 nov, le 15 déc Heure : 10 h à midi Inscription : au plus tard, le jeudi de la même semaine</p> <p style="text-align: right;"></p>
<p>Cours de gardiens avertis (en français) Apprenez les techniques de soins pour les bébés et les enfants, et comment assurer la sécurité des tout-petits. Vous apprendrez aussi les compétences de base en secourisme. *Apportez une poupée*. CE COURS SERA ENSEIGNÉ EN FRANÇAIS. Ouvert aux communautés militaires et civiles Heure : 9 h à 17 h Dates : Le 23 février Coût : 47,25 \$ Lieu : CRFM Inscription : avant le 11 février</p>	<p>Brunch Chez Cora Dégustez un brunch irrésistible au restaurant Québécois, Chez Cora. Une bonne occasion pour jaser en français avec nos amis en français! Ouvert pour inscription au grand public. Date : Le dimanche 18 novembre Heure: 9 h à 11 h Coût : Coût de votre repas Lieu : Chez Cora (127 rue et 137 ave) Inscription : Téléphonnez le CRFM au 780-973-4011, poste 6300 avant le 14 novembre</p>
<p>Formation en langues secondes Ce programme aide les conjoint(e)s de militaires et au grand public à apprendre l'anglais dans un environnement structuré. Les tests de classement sont obligatoires pour les nouveaux étudiants (35 \$ pour les civils, les militaires ou les employés du MDN). ** Le cours coûte 100 \$ pour les civils, les militaires et les employés du MDN. Inscription : Appelez au (780) 973-4011, poste 5081 pour plus d'information. Ouvert au grand public aussi !</p>	

Jemimah

En avant, marche!

La marche est une excellente forme d'exercice pour les personnes de tous les âges et de toutes les capacités physiques. Si vous n'avez pas marché depuis un certain temps, commencez lentement et augmentez progressivement la durée et le rythme de votre marche. Voici quelques autres conseils :

- **Exercices d'échauffement** – Débutez lentement, faites tout d'abord quelques exercices d'échauffement et d'étirement. Ne marchez pas immédiatement après un repas copieux.
- **Progresser lentement** – Commencez par une promenade de 20 minutes, puis augmentez progressivement. Essayez de marcher au moins 3 fois par semaine.
- **Utilisez la bonne technique** – Marchez à un rythme soutenu, en vous balançant librement les bras et en vous tenant aussi droit que possible. Vos pieds doivent suivre un mouvement de roulement, du talon jusqu'aux orteils.



La marche est de loin l'un des meilleurs exercices. Et oui, marcher pour se rendre à l'école compte !

- **Chaussures et chaussettes** – Portez des chaussettes confortables en coton épais et des chaussures légères confortables qui offrent un bon soutien.
- **Eau** – Buvez avant et après votre promenade. Apportez de toujours de l'eau avec vous, surtout lorsqu'il fait chaud.
- **Récupération** – Assurez-vous de récupérer après une longue marche rapide. Faites quelques étirements.

Du changement dans la boîte à dîner?

Après deux mois d'année scolaire, vos enfants sont peut-être déjà « tannés » de la routine des sandwiches au dîner. Voici quelques suggestions...



Les tortillas seraient une bonne alternative au pain.

- **Remplacez le pain.** Comme alternatives, pensez au pain pita, aux tortillas, aux muffins anglais et aux petits pains.
- **Remplacez les garnitures.** Pensez au thon, au saumon ou à la salade d'œufs. Et variez les choses en ajoutant du fromage et des légumes.
- **Changez du tout au tout.** Vous pouvez remplacer les sandwiches par des roulés, des quesadillas ou de la pizza.
- **Utilisez une bouteille isolante.** La soupe, le ragoût et le chili restent au chaud dans une bouteille isolante et les enfants en raffolent toujours. Préchauffez la bouteille avec de l'eau chaude avant de la remplir.
- **Essayez des bouchées.** Les enfants qui n'aiment pas les sandwiches préfèrent peut-être manger des bouchées. Offrez un assortiment de ce qui suit :
 - Des fruits et des légumes en tranches
 - Des craquelins de grains entiers, des craquelins au riz, des muffins, des batonnets de pain et des mini-bagels
 - Des tranches ou des dés de fromage

Le vaccin contre la grippe : la meilleure mesure préventive

Protégez-vous et votre famille pendant la saison de la grippe en vous faisant tous vacciner cette année!

Comme la saison de la grippe est arrivée, il est important de travailler tous ensemble que nos enfants soient en bonne santé.

Les virus se propagent facilement dans les écoles. Et les familles avec des enfants d'âge scolaire contractent plus

souvent d'infections que les autres. En faisant en sorte que nos enfants n'attrapent pas la grippe, la communauté toute entière en profite.

Le vaccin contre la grippe constitue le moyen le plus efficace de vous protéger contre la grippe, vous et votre entourage.

Ce vaccin est recommandée pour une grande partie de la population, y compris :

- les enfants âgés de 6 mois à 5 ans.


- les personnes de plus de 65 mois qui vivent avec certaines maladies chroniques.

- les femmes enceintes.

- les personnes de 50 ans ou plus.

Les aidants naturels, y compris les parents, grands-parents, frères et sœurs, mais aussi les gardiens/gardiennes et les fournisseurs de soins de garderie devraient aussi se faire vacciner contre la grippe.

NOVEMBRE 2012

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			31 HORAIRE DU VEN- DREDI Activités d'halloween à l'école et activités parallèles	1 Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	2 CONGÉ POUR LES ÉLÈVES JOURNÉE PÉDAGO- GIQUE POUR LES ENSEIGNANTS	3
4	5	6 Réunion Conseil des parents 18h30 Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	7 9e année, invitons nos jeunes au travail.	8 Sortie mini-bulletins 10-12 Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	9 Cérémonie Jour du souvenir au gym; 10h50 	10
11	12 CONGÉ POUR ÉLÈVES ET PERSONNEL	13 HORAIRE DU LUNDI Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	14	15 Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	16 Colloque de la fédéra- tion des parents fran- cophones de l'Alberta (FPFA)	17
18	19	20 Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	21	22 Immunisation 5e et 9e Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	23 Remise des bulletins de mat à 12e.	24
25	26	27 Espace études 15h45 à 17h45 salle d'ordis	28 HORAIRE DU VEN- DREDI	29 Rencontres parents- enseignants-élèves 16h à 20h	30 Congé pour tous les élèves Rencontres parents- enseignants-élèves 9h à 11h30	