

Le bloc-notes SJA

Édition octobre 2011



École Ste-Jeanne-d'Arc
8505, 68A Rue
Edmonton, Alberta T6B 0J9
Téléphone: (780) 466-1800
Télécopieur: (780) 465-1108
ja@centrenord.ab.ca

Merci Seigneur



pour tous tes bienfaits :
l'abondance de nourriture,
de travail, d'amitié et de paix.

Amen

Célébration de l'Action de grâces
le vendredi 7 octobre à 9 h 30
au gymnase de l'école.
Bienvenue à tous !

N'oubliez pas votre don pour
la banque alimentaire.

Journées pédagogiques et **congé du mois d'octobre :**

6 octobre : JP congé pour les élèves
de la maternelle seulement

10 octobre: congé , Action de grâces

21 octobre : JP congé pour tous les
élèves de l'école

Horaire d'emprunt de Vidéo **cassettes à la bibliothèque :**

1^{ère} semaine:
Mat.B, 1R, 2T, 3F



2^e semaine:
Mat.D, 1N, 2G, 5V, 6D

3^e semaine:
Mat.T, 1B, 4D, 5DH, 6B

4^e semaine:
2CL, 3B, 4B, 5B, 6L

Conseil d'école 2011/2012

✓ Pierre Asselin
✓ Hélène Cuddihy
✓ Consuela Georgescu
✓ Eugène Johnson
✓ Marylène Lamy - Rittammer
✓ Luketa M'Pindou
✓ Victor Moke - Ngala
✓ Brigitte Ngezahayo



✓ Lucille Damer, (représentante des enseignants)
✓ Rita Hébert, (directrice)

✓ Les réunions auront lieu le premier lundi de chaque mois
à 19 h 30 débutant le 3 octobre. Les positions de
président, vice-président et secrétaire seront déterminées
ce soir-là.

Société de parents 2011/2012

Présidente: Nadine Morton
Vice-présidente : Nathalie Bilodeau-Lepage
Secrétaire: Marie-Claude Laroche
Trésorier : Bruno Mercier
Conseillers : Lynette Anderson
Josée Bertrand
Renée Keane
Janelle Lacroix
Natalie Politano





Représentant le personnel: Rita Hébert
Guylaine Nolet

Les réunions auront lieu le premier jeudi de chaque mois à
19 h 30 débutant le 6 octobre.




Livres de coupons «SUTP»
disponibles au secrétariat au
cout de 20\$ l'unité.

RAPPEL...RAPPEL...

- éviter les aliments qui contiennent des arachides ou des produits d'arachides par respect pour nos nombreux élèves qui souffrent d'anaphylaxie; 
- **le matin, déposer votre enfant à proximité du parc pour qu'il n'ait pas à traverser les couloirs de l'école;**
- quand vous passez prendre votre enfant après l'école, l'attendre dans la rotonde; les classes terminent à 15 h 20 chaque jour;
- **si votre enfant ne prend pas l'autobus, envoyer une note au titulaire de votre enfant, ÉVITER ABSOLUMENT les appels téléphoniques;**
- étiqueter tous les vêtements extérieurs de votre enfant, son sac à dos et sa boîte à diner (le nom de famille suffit). 

Frais de scolarité !

Merci à ceux qui les ont déjà payés.
La date limite pour les acquitter est le 30 septembre.
Si cela vous cause des ennuis, veuillez en discuter avec madame Hébert.

N'oubliez pas de vous inscrire, coin droit inférieur, de la page d'accueil de notre site web. Ainsi, vous recevrez un courriel vous indiquant que le Bloc-notes est disponible sur le site web de l'école. Prenons soin de notre planète. 

La classe de votre enfant peut se mériter une excursion gratuite en fin d'année si :

- tous les élèves de sa classe retournent leurs livres et la vidéocassette à temps et que celle-ci reçoive le plus d'étoiles au courant de l'année;
- tous les élèves de sa classe retournent leur enveloppe du jeudi à temps et que celle-ci se mérite le plus de bonhommes sourire au courant de l'année;

**Aidez à votre enfant à être fidèle à retourner ses livres et son enveloppe du jeudi.
Ça en vaut la peine!** 

En cas d'égalité, nous tirerons au sort et la ou les classe(s) qui n'auront pas gagné l'excursion recevront un prix de consolation.



Fête de l'halloween dans la salle de classe le 31 octobre, 13 h

L'enseignante de votre enfant vous informera des activités qui sont proposées. Déguisement et maquillage permis en après-midi seulement.

Aucun déguisement ou accessoire à caractère violent n'est permis à l'école.

Par la suite, une seule gâterie par jour sera permise et elle sera consommée à la récréation de l'après-midi seulement.



Ces appareils sont interdits
dans l'école et dans la cour d'école (sauf avec une permission spéciale de l'enseignant).

Semaine de la lecture du 3 au 7 octobre : Lire pour la vie!

Participez au lancement de la semaine de lecture qui aura lieu le samedi 1^{er} octobre au parc situé à côté du marché des fermiers Strathcona.

Venez en famille, des activités vous attendent.

À l'école:

- de nombreux parents partageront leur amour de la lecture;
- monsieur Henri Lemire lira aux élèves le mercredi après-midi;
- madame Hébert en après-midi.



Parents pour le fun!

C'est le thème qui sera abordé à la conférence d'ouverture lors du colloque de la Fédération des parents francophones de l'Alberta qui aura lieu **les 28 et 29 octobre 2011** à La Cité francophone à Edmonton. Au programme du vendredi soir à partir de 19 h une miniconférence par **Nancy Doyon**, «Stimuler le langage à travers la routine quotidienne, plus simple qu'on ne le croit!». À cette soirée, vous assisterez également au lancement de la **fondation Bergeron/Gagnon**.

Gestion des émotions: les crises, les jérémiades, les coups, Boîte d'idées...échanges avec le Centre-Nord, Parler pour que les enfants écoutent, Écouter pour que les enfants parlent, e-parents, guide de l'éducation pour les parents et formation des conseils d'école sont les ateliers offerts.

Frais d'inscription à partir de 45\$.

Plus de détails sur notre site au www.fpfa.ab.ca ou contactez-nous au 780-468-6934 et par courriel info@fpfa.ab.ca



ARTISTE EN RESIDENCE

Grâce au généreux octroi de 3 118 \$ du *Alberta Foundation for the Arts*, nos élèves de la maternelle à la sixième année profiteront de quatre sessions de formation dans le domaine de la création dramatique sous la tutelle de deux comédiens de l'Unithéâtre:



maternelle et première année, La commedia Dell'Arte;

deuxième année, création d'une pièce de théâtre basée sur un conte africain;

troisième et quatrième année, création d'une pièce de théâtre à partir d'un conte qu'ils ont écrit;

cinquième et sixième année, création théâtrale à partir d'une fable de La Fontaine.

Vous aurez la chance d'assister aux présentations qui auront lieu à la fin de la session de formation.

Votre enfant vous informera de la date et de l'heure de la présentation de sa classe.

Venez en grand nombre célébrer les talents artistiques de vos enfants.



Dimanche de l'éducation catholique en Alberta, le dimanche 6 novembre , messe de 9 h 30 à la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin

Nous aurons besoin d'élèves et de parents bénévoles pour l'accueil, les lectures, le chant, les offrandes et les ministres de la communion et de la quête. Si vous aimeriez remplir un de ces rôles, le formulaire de participation vous sera remis dans l'enveloppe du jeudi du 20 octobre.

Venez célébrer en grand nombre notre droit à l'éducation catholique en Alberta, un droit qui n'existe que dans deux provinces du Canada.



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 DEUX SEMAINES** avant qu'un changement permanent soit effectué. En attendant, on vous assignera 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 remise à l'élève. Il devra la présenter au chauffeur d'autobus.

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

Le « Basketball pour jeunes Steve Nash » est de retour à l'École Ste-Jeanne-d'Arc!

Ce programme national est conçu pour développer des habiletés de base, l'esprit sportif et l'intérêt pour le basketball chez les jeunes de 5 à 8 ans. Le but du programme est de permettre aux participants de maximiser leur potentiel, tout en assurant la promotion du basketball mineur en tant que moyen pour initier la jeunesse à la collaboration, la discipline, l'accomplissement personnel et l'esprit sportif.

Chaque participant recevra :

- camisole identifiée Steve Nash
- ballon de caoutchouc Steve Nash
- certificat de mérite
- affiche Steve Nash
- guide à l'intention des parents

Qui: Pour les élèves de la maternelle à la troisième année

Quand: Les lundis, **du 7 novembre 2011 au 23 janvier 2012**, de 15h20 à 17h00
(7, 14, 21, 28 novembre, 5, 12 décembre, 9, 16, 23 janvier)

Lieu: gymnase de l'École Sainte-Jeanne-d'Arc

Coût: 9 sessions pour 90,00\$

Entraîneur: Michael Biollo (enseignant, entraîneur et père de 3 élèves de SJA)



N.B. Les enfants qui ont participé à ce programme auparavant recevront une autre camisole de basketball et un autre ballon.

Nous avons besoin d'un minimum de 20 participants et d'un maximum de 32. Nous aimerions aussi avoir au moins 4 parents pour agir en tant qu'entraîneur(e)s adjoint(e)s (les connaissances en basketball sont un atout mais pas nécessaires).

Ceux qui sont intéressés à s'inscrire doivent communiquer aussitôt que possible avec

Anik Giguère-Biollo en composant le 780-485-2588 ou par courriel à anikbiollo@shaw.ca.

Premier arrivé, premier servi!

Casino
le lundi 5 mars et le mardi 6 mars 2012

7055 Argyll Road
 Edmonton, AB.
 Nous aurons besoin de
 plusieurs bénévoles.
Contactez: Bruno Mercier 780-452-4864
 ou par courriel:
 brunomercier@hotmail.com

Jeunes femmes de 18 à 35 ans – Voulez-vous une fin de semaine à vous?
2e Forum jeunes femmes:
 Éclater de vie!

Quoi : Conférencière professionnelle **Rolande Kirouac** vous fera rire pour une bonne santé...lors de deux différents ateliers, atelier de danse, du droit, soirée sociale, prix et beaucoup plus!

Date : Le 12 et 13 novembre 2011

Où : Providence Renewal Centre, Edmonton

Coût : Seulement 20\$ (inclus: transport, logement, repas, ateliers , spectacle en soirée et trousse de participante!!)

Inscrivez-vous en ligne à www.coalitionfemmes.ab.ca 780-468-2288




GALALA D'EDMONTON 2012
 LES 3 ET 4 MARS 2012

Tu aimes chanter, danser ou jouer un instrument de musique?

Tu es âgé entre 8 et 17 ans?

Le Centre de développement musical t'invite à soumettre ton nom en vue de participer au spectacle Galala 2011.

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION EST DU
28 SEPTEMBRE AU 20 OCTOBRE 2011.

Aucune inscription ne sera acceptée avant ou après cette période.

Cette année, deux représentations du Galala sont au programme; le samedi 3 mars et le dimanche 4 mars 2012. Tu participeras dans l'une ou l'autre des représentations qui auront lieu à La Cité francophone à Edmonton.

Dès le 28 septembre prochain, tu peux te procurer un formulaire d'inscription auprès du bureau de ton école ou au bureau du CDM (780-462-0502, Pièce 201 de la Cité francophone.)

AVIS AUX PARENTS

En raison du grand nombre de jeunes artistes intéressés à participer au Galala et du nombre limité d'inscriptions possibles, les premiers jeunes à s'inscrire seront retenus.

Le comité organisateur se réserve ainsi le droit de refuser des participants si le nombre de numéros dépasse le temps alloué pour les deux représentations.

Le comité réserve le droit d'annuler la participation d'un jeune qui manque trop de répétitions.



Se conscientiser à une autre réalité... le Nicaragua



Le Céffa organise un voyage de conscientisation au Nicaragua du 23 mars au 1 avril 2012. Ce voyage est offert aux adultes francophones ou francophiles de l'Alberta qui désirent connaître le travail de l'abbé Denis Hébert, prêtre franco-albertain, qui œuvre auprès des pauvres du Nicaragua depuis 22 ans.

Nous acceptons les inscriptions jusqu'au 30 septembre 2011.

Consulter www.ceffa.ca pour les détails et le formulaire d'inscription.



Feuillet d'inscription disponible au secrétariat

L'Association La Girandole
École de danse - Dance School

Saison artistique - Artistic Season
Date limite d'inscriptions/Inscriptions deadline
15 octobre 2011/October 15th, 2011

Variété de cours offerts
Comédie musicale / Musical Theatre / Hip-hop / Jazz
Danse contemporaine / Ballet / Danse enfantine / Aérobie / Yoga
(Opus de danse Contemporain/Français / French
Contemporary dance and step dance)

Classe d'essai gratuite
Free First lesson
Appelez-nous! (Call us!)

Provincial Dance Office
Dance workshops
Horsing Shop
Community classes
Dance / Et's Moups!

Bureau provincial de danse
Ateliers scolaires
Artistes en résidence
Couturier communautaire
Danseurs d'est-à-ouest

12, 8627 rue Marie-Anne-Coburn
780.468.0057
info@lagrandole.com
www.lagrandole.com

32 ANS DE TRADITION ET D'INNOVATION

Horaire 2011-2012

Ages: 2-5 ans	Jour/Day	Heure/Time
KANGOUROUS	SAMEDI/SATURDAY	9H30-10H15
LUCIOLES	SAMEDI/SATURDAY	10H30-11H15
Ages: 6-8 ans		
ETINCELLES	MERCREDI/WEDNESDAY	16H30-17H30
BALLET A	LUNDI/MONDAY	18H-19H
COMEDIE MUSICALE A	MARDI/TUESDAY	16H-17H45
HIP-HOP A*	VENDREDI/FRIDAY	17H30-18H30
Ages: 9-11 ans		
ALOUETTES	MARDI/TUESDAY	17H45-19H15
BALLET B	LUNDI/MONDAY	19H-20H30
JAZZ B*	LUNDI/MONDAY	16H30-17H45
COMEDIE MUSICALE B	MARDI/TUESDAY	16H-17H45
HIP-HOP B	VENDREDI/FRIDAY	16H30-17H30
DANSE MODERNE B*	LUNDI/MONDAY	17H45-19H
Ages: 12-15 ans		
BALLET C	SAMEDI/SATURDAY	11H-12H30
JAZZ C*	LUNDI/MONDAY	16H30-17H45
DANSE MODERNE C*	LUNDI/MONDAY	17H45-19H
HIP-HOP C*	VENDREDI/FRIDAY	18H30-20H
Ages 12-20 ans		
ZEPHYR JUNIOR	MARDI/TUESDAY	19H15-21H15
Ages 16 et plus		
DANSE MODERNE	JEUDI/THURSDAY	16H30-18H
GIRANDOLE	MARDI/TUESDAY	19H30-20H45
DANSE ADULTE/ ADULT DANCE*	JEUDI/THURSDAY	18H-19H30
ZEPHYR	JEUDI/THURSDAY	18h-20h30
Drop in		
YOGA	LUNDI/MONDAY	16H30-18H
YOGA PARENT-ENFANT	SAMEDI/SATURDAY	9H30-10H30
AÉROBIES/AEROBICS	JEUDI/THURSDAY	12H-12H45

* Nouveaux cours ou enseignant (e) / New Class or Teacher

Drop in cours débutent / classes start:

Yoga - 26 septembre / September 26th Yoga Parent-enfant - octobre / October
Aérobies - octobre / October

Saison artistique débute le 19 septembre 2011 / Artistic Season starts September 19th, 2011
Date limite d'inscriptions : 15 octobre 2011 / Registration deadline: October 15th, 2011

Atelier d'approfondissement spirituel :
Jésus-Christ, chemin d'humanisation

Cet automne, la Paroisse vous propose un atelier d'approfondissement spirituel centré sur une discussion autour du livre, *Jésus-Christ, chemin d'humanisation* (Assemblée des évêques du Québec).

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui se questionnent sur la foi, désirent approfondir leur relation avec le Christ et éventuellement en témoigner comme catéchètes maintenant ou dans l'avenir.

Cet atelier vous apportera un fondement solide. Il vous donnera les moyens d'entrer en communion avec le Christ et vous montrera comment J-C est une voie d'humanisation intégrale pour les personnes et pour le monde.

Les sessions auront lieu les jeudis 6, 13, 20, 27 octobre et le jeudi 3 novembre de 19h00 à 21h00 à la salle Saint-Jean à la Paroisse St-Thomas d'Aquin,
Inscription au bureau de la paroisse au 780 469 4182.
Animateur : Claude Ouimet

PRÉPARATION À LA RÉCONCILIATION

211



Les enfants de 7, 8 et 9 ans sont invités à se préparer à la réconciliation.

Inscription au bureau de la paroisse

RENCONTRE POUR LES PARENTS :

le jeudi 29 septembre 2011 à 19h

PRÉPARATION

Les dimanches 2, 16 et 23 octobre 2011 de 10h30 à 12h
Le dimanche 6 novembre 2011 de 10h30 à 12h

Un adulte significatif doit accompagner l'enfant dans son parcours

MINI RETRAITE ET CÉLÉBRATION

Le samedi 19 novembre de 9h30 à 12h

Pour renseignements :
Caroline Maillet-Rao
469-4182

Horaire des messes dominicales en l'église Saint-Thomas d'Aquin

samedi 16h30, dimanche 9 h 30 et 11 h

Voir la section communautaire du Bloc-notes pour le formulaire d'inscription au sacrement de la réconciliation pour les enfants de deuxième année et plus.



Le Ciné-Anima du

8 octobre

vous présente :



D.J. Walters, un petit garçon de 12 ans est doté d'une imagination débordante. C'est pourquoi personne ne le prend au sérieux lorsqu'il fait part de ses craintes au sujet de son horrible voisin qui terrorise tous les enfants du quartier. Il est en effet persuadé que celui-ci est responsable de la disparition mystérieuse de sa femme. Il a également remarqué d'autres phénomènes inquiétants se déroulant dans la maison de ce dernier. Ce que personne ne sait, c'est que D.J. n'invente rien et que cela va empirer...

**Rejoignez-nous à l'amphithéâtre
du Campus Saint-Jean de 13h00 à 15h00**

4-8406 91^e Rue NO, Edmonton
T6C 4G9 (780) 465-8700



INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE



Apportez des changements au dîner...

Pour la nouvelle année scolaire, pourquoi ne pas dévoiler un nouveau menu?

Nouvelle année scolaire, nouveaux dîners! Il est temps de remuer les choses et d'essayer quelque chose de nouveau!

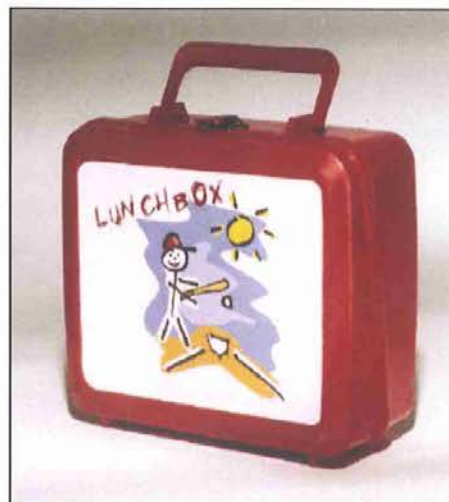
- **Faites participer vos enfants.** En laissant vos enfants choisir les aliments qu'ils aiment, vous augmentez les chances qu'ils mangent leur dîner.
- **Remplacez le pain.** Essayez les « wraps », pitas, petits bagels, muffins anglais, petits pains à grains entiers ou encore toute autre variété de pain.
- **Ajoutez du piquant aux légumes et fruits.** Essayez les fruits comme les bananes, les ananas ou les pommes avec une trempette au yogourt ou les légumes comme des carottes, des concombres ou du céleri avec une trempette de hoummos. Et n'oubliez pas que les enfants sont plus susceptibles de manger les légumes et fruits s'ils sont déjà coupés!

- **Offrez une variété de viandes et substituts.** Servez des restants du souper ou faites une salade aux œufs pour les sandwiches.

- **Pensez au lait et aux substituts laitiers.** Ajoutez un berlingot ou un contenant de lait au dîner de vos enfants. Ajoutez du fromage dans les sandwiches ou encore un yogourt pour équilibrer le repas.

- **N'oubliez pas les quatre groupes alimentaires.** Pensez à inclure un choix parmi chacun des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts) pour un repas sain et équilibré.

Pour obtenir de plus amples renseignements et des idées de dîner, consultez le site Web d'Alberta Health Services à l'adresse www.albertahealthservices.ca.



Pas qu'une simple boîte à dîner — mais plutôt un endroit propice à la créativité... tant à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Vaccins importants pour les élèves de 5^e année

On offre à tous les élèves de 5^e année le vaccin contre l'hépatite B que l'on administre au moyen de trois injections au cours de l'année scolaire.

L'hépatite B est une infection grave qui cause des dommages permanents au foie et le cancer du foie. Nous ferons une présentation aux élèves de 5^e année et ils recevront une trousse de renseignements qui contient un formulaire de consentement.

Veillez lire attentivement les renseignements et retourner le formulaire de consentement signé à l'école, dès que possible. Si votre enfant a déjà reçu ce vaccin, il ne doit pas le recevoir de

nouveau. Veuillez inscrire les dates auxquelles votre enfant a reçu les vaccins sur le formulaire de consentement afin que nous puissions mettre à jour nos dossiers d'immunisation.

On offre à toutes les filles seulement de 5^e année le vaccin Gardasil pour prévenir le virus du papillome humain (VPH) qui cause la plupart des cas du cancer du col de l'utérus et des verrues génitales chez les femmes. On administre également ce vaccin au moyen de trois injections au cours de l'année scolaire. Veuillez retourner le formulaire de consentement signé à l'école, dès que possible.

Si votre fille n'est pas en mesure de

recevoir ce vaccin à l'école, téléphonez à votre centre de santé publique le plus près pour prendre rendez-vous.

L'immunisation est une décision importante et joue un rôle significatif lorsqu'il s'agit de réduire les maladies et les décès infantiles.

Assurez-vous que les vaccins de vos enfants sont à jour et que votre centre de santé publique local possède tous les renseignements courants pour vos enfants.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet de ces vaccins ou de tout autre type de vaccination, téléphonez à l'infirmier(ère) de l'école de votre enfant au 1-800-732-8981.

La vaccination contre la grippe commence ce mois-ci

Laissez-vous guider par la routine

Lorsque vous faites de la vaccination contre la grippe une activité annuelle, vous vous protégez tout comme vous protégez votre famille et vos collectivités contre les infections et la maladie.

La vaccination annuelle contre la grippe est recommandée, cet automne comme à tous les automnes, pour tous les Albertains âgés de six mois et plus.

La vaccination contre la grippe sera offerte gratuitement dès la mi-octobre.

L'horaire des cliniques de vaccination contre la grippe sera diffusé en ligne à l'adresse www.albertahealthservices.ca.

Vous pouvez également obtenir l'horaire des cliniques en communiquant avec HealthLink Alberta au 1-866-408-5465.



Saviez-vous que le mois d'octobre est le mois international « Marchons vert l'école »? Pour en apprendre davantage, www.iwalktoschool.org.

Des fêtes amusantes et saines à l'école

Les fêtes que l'on célèbre à l'école sont parmi les moments les plus emballants de l'année scolaire.

À nombreuses de ces célébrations, la nourriture a une place de choix. Pour que les fêtes soient amusantes et saines, pensez aux choix suivants :

- Graines de citrouille rôties
- Biscuits graham avec une cuillère de yogourt et une tranche de fruit
- Mélange à collation croustillant (céréales sèches, craquelins aux grains entiers, maïs soufflé à l'air, bretzels)
- Craquelins à grains entiers avec fromage faible en gras
- Crudités
- Yogourt avec fruits frais

- Brochettes de fruits frais

De nombreuses options s'offrent à vous pour que les fêtes soient savoureuses et nutritives.

Servez-vous des idées précédentes ou laissez aller votre imagination!

Pour obtenir de plus amples renseignements et idées de collations de fête, consultez le site www.albertahealthservices.ca et cherchez une version téléchargeable de *Steps to a Healthy School Environment: School Nutrition Handbook* (en anglais seulement).



Du yogourt et des fruits frais, une excellente collation de fête.

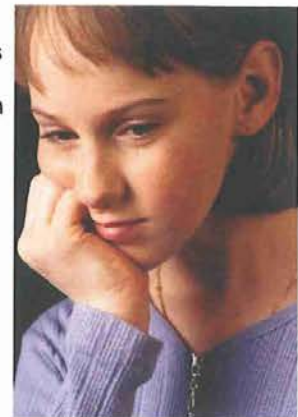
Conseils pour encourager votre enfant...

Comme parents, il est important d'enseigner des habiletés d'adaptation à vos enfants, surtout si l'on considère qu'un enfant sur cinq fera face à un défi de santé mentale au cours de son enfance ou de son adolescence.

En l'honneur de la Journée mondiale de la santé mentale, qui aura lieu le 10 octobre 2011, nous vous offrons quelques suggestions pour aider votre enfant à surmonter les journées difficiles. Assurez-vous de vous joindre à lui pendant ces activités, car la sensibilisation envers la santé mentale, c'est bon pour nous tous!

- **Dancez, dansez, dansez.** Faites jouer votre musique préférée, et allez-y de tout cœur.
- **Faites de l'exercice.** Votre corps dégagera des hormones de bonheur que l'on appelle endorphines.
- **Faites une petite sieste.** Une petite sieste de 20 minutes peut raviver l'esprit, le corps et l'âme.
- **Écrivez.** Assoyez-vous et écrivez au sujet de vos sentiments ou de choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- **Traitez-vous avec compassion.** Soyez gentil avec vous-même et cessez de vous juger.
- **Liez-vous d'amitié avec nature.** Sortez dans la nature dans un endroit où vous pourrez vous détendre.
- **Ce que vous pensez manquer, offrez-le à quelqu'un d'autre.** Venir en aide aux autres représente une merveilleuse façon de ne plus penser à vos soucis!

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la Journée mondiale de la santé mentale, consultez le site Web de la World Federation for Mental Health's à l'adresse <http://www.wfmh.org> (en anglais seulement).



Un enfant sur cinq fera face à un défi de santé mentale au cours de son enfance ou de son adolescence.

1^{er} au 7 octobre 2011
Edmonton

22^e année de
READ



READ IN/SEMAINE DE LECTURE 2011

Lire...pour la vie!

Samedi, 1^{er} octobre, 2011

11h 30 à 13 h 30

McIntyre Park (Gazebo Park) Old Strathcona

*Amenez toute la famille pour célébrer
le lancement de la 22^e semaine de
lecture avec des auteurs, éditeurs,
publics et lecteurs!*

Partenaires éducatifs

Conseil scolaire Centre-Nord
Edmonton Catholic Schools
Edmonton Public Schools
Grant MacEwan University
The King's University College
NorQuest College
University of Alberta

Partenaires communautaires

Centre for Family Literacy
ECALA
Edmonton Public Library

Partenaires médiatiques

24 Hours
CTV
Edmonton Examiner
Edmonton Sun
JOE FM
Le Franco
Radio-Canada

Présidente honoraire

Esther Starkman



www.epl.ca/readin

SJA NOTE PAD

October 2011 Edition



École Ste-Jeanne-d'Arc
8505, 68A Rue
Edmonton, Alberta T6B 0J9
Téléphone: (780) 466-1800
Télécopieur: (780) 465-1108
ja@centrenord.ab.ca



Thank you Lord for
your many blessings;
abundant food,
the availability of work,
our many friendships
and the peace that we
enjoy in Canada.

Come to our
Thanksgiving celebration
on Thursday, October 7th
at 10:30 AM in the
school gymnasium.

**Do not forget your donation
for the Food Bank.**



See the front page of the *Bloc-notes SJA* for the names of the School Council and the Parent Advisory Committee members for the 2011/2012 school year.

**Your child's class could win a
free year-end field trip if :**

- all the students return their library books and videocassettes on time and earn a star for that week;
- all the students return their Thursday Envelope on time and get a happy face for that week.

The class with the most stars or happy faces will earn a free field trip. In case of a tie, we will have a random draw. The class or classes that did not win will receive a consolation prize.

PD Days for the month of October

October 6th - PD day for Kindergarten students only

October 21st
- PD day for all students

Special days for October

October 10th Thanksgiving
Monday holiday

October 31st - Halloween celebrations in the classrooms in the **afternoon only**. No costumes or accessories that depict violence are allowed.



**Only one treat
per day for the
weeks to follow.**

Just a reminder...

- avoid peanuts and peanut products to ensure the safety of many students who have severe allergies;
- in the morning, please drop off your child near the playground area so that he will not have to access the yard by means of the school corridors;
- please pick-up your child promptly at 3:20 PM in the front entrance;
- please send a note in the morning if your child will not be taking the bus; avoid phone calls or fax messages as they may lead to miscommunications;
- please label all your child's outdoor clothing, school bag and lunch box with the family name only;
- toys, cell phones, Ipods, cards such as POKEMON are not permitted in the school or on the school grounds - the school does not assume any responsibility if they are lost or broken.

Artist in Residence Program

Thanks to a generous grant of \$3,118.00 from the Alberta Foundation for the Arts, all of our students will take part in four dramatic arts sessions with two specialists from l'Unithéâtre.

At the end of the session, you will be invited to come and enjoy a special presentation. Your child will inform you of the date and time of this presentation.



READ-IN WEEK

All Ages, All Stages

Your family is invited to the official launch of Read-In Week which will be held on Saturday October 1st in the park next to the Strathcona Farmer's Market. Many fun activities await you and your family.

Saturday, October 1st, 2011

11:30am - 1:30pm

McIntyre Park (Gazebo Park) Old Strathcona
Join authors, book publishers, entertainers and fellow readers in celebrating the 22nd annual READ IN Week kick off!



SUTP Coupons
books available for
purchase at our school office
for 20\$ each.



Remember to register your e-mail address on the lower corner of our internet home page. You will then receive a message letting you know that the Note-Pad is available on the website. We will no longer send synervice informing you that the Note-Pad is published.

Help us save our planet!



Casino

Monday, March 5th and Tuesday, March 6th 2012

7055 Argyll Road
Edmonton, AB.

Volunteers will be needed

Please contact: Bruno Mercier 780-452-4864

or e-mail:

brunomercier@hotmail.com

This could be our last casino....

Thinking outside the (lunch)box ...

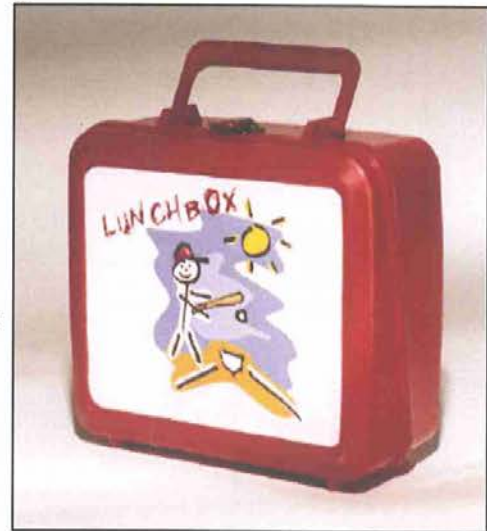
It's a new school year; how about unveiling a new lunch menu?

New school year, new lunch menu! It's time to shake things up and try something new!

- **Involve your kids.** Letting your child choose the foods they like will increase the chance of them eating the foods you send.
- **Switch up bread options.** Try using whole grain wraps, pitas, small bagels, English muffins, buns or a different type of bread.
- **Add excitement to vegetables and fruit.** Send fruit such as bananas, pineapple or apples with a yogurt dip or vegetables like carrots, cucumbers or celery with hummus dip. One thing to keep in mind: Kids are more likely to eat vegetables and fruits that are already cut up!

- **Offer a variety of meat and alternatives.** Use leftover meat from supper or make a homemade egg salad mixture for sandwiches.
- **Include milk and milk alternatives.** Have a carton or container of milk with lunch. Add cheese to your child's sandwich or some yogurt to round out the meal
- **Don't forget the four food groups.** Aiming to include a choice from each of the groups (Vegetables and Fruit, Grain Products, Milk and Alternatives and Meat and Alternatives) makes for a balanced and healthy meal.

For more information and lunch ideas, please visit the Alberta Health Services website at www.albertahealthservices.ca.



Behold the simple lunchbox—an outlet for creativity on its outside ... and inside.

Important vaccinations for Grade 5 students

All Grade 5 students are being offered the Hepatitis B vaccine, which is a series of three shots over the school year.

Hepatitis B is a very serious infection which can cause permanent liver damage and liver cancer. A presentation will be given to the Grade 5 students and they will be given an information package including a consent form.

Please read the information carefully and return the signed consent to the school as soon as possible. If your child has already received this vaccine at anytime in their life they should

not have the vaccine again. Please write on the consent the dates your child has received the vaccine so we can update our records of immunization.

All Grade 5 girls only will be offered the Gardasil vaccine to prevent Human Papillomavirus (HPV) which causes most cases of cancer of the cervix and genital warts in women. This vaccine is also given as a series of three shots over the school year. Please return the consent form to the school as soon as possible.

If your daughter is not able to get this vaccine at school, please phone

and book an appointment at your nearest Public Health Centre.

Immunization is a very important decision and plays a significant role in reducing childhood illnesses and deaths.

Make sure all your child's immunization is up to date and that your local Public Health Centre has all of your child's current immunization information.

Parents or guardians with questions or concerns about these or any other types of immunization can call their child's school nurse at 1-800-732-8981.

Influenza immunization begins this month

Fall into the routine

When you make influenza immunization an annual event, you protect yourself, your family, and our communities from infection and illness.

Annual influenza immunization is recommended, this fall and every fall, for all Albertans six months of age and older.

Influenza immunization will be made available, free of charge, starting in mid-October.

Influenza immunization clinic schedules are posted online at www.albertahealthservices.ca.

Clinic schedules are available by calling HealthLink Alberta at 1-866-408-5465.



Did you know that **October** is **International Walk to School Month**? To find out more, click to www.iwalktoschool.org

Keep those school parties fun and healthy

School parties and holiday celebrations are some of the most exciting times of the school year.

At many of these celebrations food is the main focus of the party. Keep the party fun and healthy by featuring one of these ideas:

- Roasted pumpkin seeds
- Graham cracker with a spoonful of yogurt topped with a slice of fruit
- Snack mix with a crunch (dry cereal, whole grain crackers, air-popped popcorn, pretzels)
- Whole grain crackers and low fat cheese
- Veggie sticks
- Yogurt topped with fresh fruit



Yogurt topped with fresh fruit is a great party snack.

• Fresh fruit kabobs

There are many options to make parties both tasty and nutritious.

Use one of these ideas or be creative and come up with one of your own!

For more information and celebration snack ideas please visit www.albertahealthservices.ca and search for a downloadable version of *Steps to a Healthy School Environment: School Nutrition Handbook*.

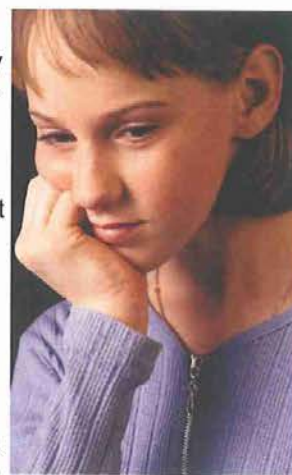
Advice for cheering up your children...

As parents, it is important to teach healthy coping skills to our children, especially since one in five children will face a mental health challenge at some point in their childhood or adolescence.

In honour of World Mental Health Day, held on Oct. 10, 2011, we offer a few suggestions for how you can help your child beat the blues. Be sure to join in the activities – mental health awareness is good for all of us!

- **Dance, dance, dance.** Put on your favourite music and dance your heart out.
- **Exercise.** It releases happy hormones known as endorphins.
- **Take a power nap.** A 20-minute snooze can rejuvenate the mind, body, and soul.
- **Write.** Sit down and write about your feelings, or about things you are grateful for.
- **Treat yourself with compassion.** Be kind to yourself and quit judging yourself.
- **Bond with nature.** Go somewhere where you can be with nature and relax.
- **Whatever you feel you lack, offer it to someone else.** Helping others is a great way to take your mind off your own worries!

For more information about World Mental Health Day, visit the World Federation for Mental Health's website at <http://www.wfmh.org>.



One in five children will face a mental health challenge at some point in their childhood or adolescence.

October 1-7, 2011
Edmonton

22 years of
READ

IN



Centre for
Family Literacy

READ IN WEEK 2011

All Ages, All Stages

Saturday, October 1st, 2011

11:30am - 1:30pm

McIntyre Park (Gazebo Park) Old Strathcona

*Join authors, book publishers, entertainers
and fellow readers in celebrating the
22nd annual READ IN Week kick off!*

Educational Partners

Conseil scolaire Centre-Nord
Edmonton Catholic Schools
Edmonton Public Schools
Grant MacEwan University
The King's University College
NorQuest College
University of Alberta

Community Partners

Centre for Family Literacy
ECALA
Edmonton Public Library

Media Partners

24 Hours
CTV
Edmonton Examiner
Edmonton Sun
JOE FM
Le Franco
Radio-Canada

Honorary Chair

Esther Starkman



www.epl.ca/readin