

# LE BLOC-NOTES SJA

## Édition décembre 2013



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



### De belles initiatives à l'école

#### Chorale:

Depuis quelques semaines, déjà, au-delà de 70 élèves de la 3e à la 6e années se sont présentés pour faire partie de la chorale de l'école. Ces amateurs du chant se rencontrent sur l'heure du diner deux fois par semaine. Un grand merci à Mme Mélanie Charbonneau pour ce beau partage de ses talents musicaux ainsi que du talent de valoriser ceux des élèves !

#### Club d'art:

Une fois par semaine, les élèves de 4-6 ont la possibilité de s'épanouir dans les arts visuels en produisant de très beaux projets d'art. Ce club se rencontre après l'école les mardis. Un grand merci à Mmes Sylvie Beaulieu et Guylaine Nolet d'offrir ces occasions d'expression artistique aux élèves !



#### Club de Kin-ball:

Depuis cette semaine, pas moins de 16 équipes de Kin-ball se sont formées. Selon l'horaire prévu, chaque équipe jouera 3 parties d'ici février sur l'heure du diner. Les élèves de 4-6 sont heureux de ce divertissement sportif ajouté ! Grand merci à M. Luc Dostie pour cette idée et cette organisation !

#### Club de Karaoké:

Depuis plusieurs semaines déjà, Mme Stéphanie anime des activités de karaoké pendant l'heure du diner. Les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> ont déjà eu leur tour. Ce sont maintenant les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années qui se rencontrent une fois par semaine d'ici Noël. Le tout est dans le cadre de la construction identitaire, permettant aux élèves de s'amuser ensemble tout en prenant conscience d'une panoplie de musique francophone. Merci à Mme Stéphanie d'offrir cette belle activité aux élèves !



## **Club de course:**

En septembre et octobre, Mmes Karin Déry et Pascale Desautels ont mis sur pied un club de course après l'école. Nous avons pu profiter du beau temps automnal pour nous mettre en forme! Bravo à tous les participants et merci à ces deux enseignantes pour cette belle activité plein air!

## **Club de basketball:**

Après l'école les lundis du 7 octobre au 27 janvier prochain, M. Michael Biollo entraîne nos élèves de la 3e à la 5e année. M. Biollo est un enseignant et entraîneur et un parent de 3 enfants à SJA. Merci d'offrir cette activité enrichissante !

## **Conseil étudiant:**

Depuis la journées des élections en octobre, l'école a un conseil étudiant élu! Ces élèves organisent des journées thèmes et feront partie du processus décisionnel pour certains évènements au cours de l'année. Merci à Mme Monique Beaunoyer-Richer qui guide les élèves dans cet exercice de leadership en citoyenneté!-

---

## **La Sainte-Catherine:**

La classe de 3V a fêté la Ste-Catherine. Mme Renée et ses élèves ont vécu une journée du «bon vieux temps», dont la conclusion était des plus sucrées - de la bonne tire pour tout le monde ! Merci aussi à «Sr Marguerite Bourgeoys» qui était de la partie pour aider à réaliser ce beau projet !



## Journée cirque en maternelle



C'était pour se mettre dans l'ambiance du cirque que Mme Pascale et ses élèves se sont costumés en personnages de cirque. Leur invitée spéciale, Mme Lyne Gosselin, a animé l'avant-midi en leur apprenant de beaux petits trucs !



---

## Activités de Noël



### Concert de Noël:

Puisque Mme Nicole Létourneau est encore en congé de maladie, nous ne serons pas en mesure d'offrir un concert de Noël cette année. Nous vous garderons au courant des changements et des projets alternatifs que nous pourrions envisager. Nous vous remercions de votre compréhension.

### Liturgie:

Bien que le concert de Noël soit annulé, nous nous préparons quand même à la belle fête qu'est Noël, en reconnaissance de l'anniversaire de la naissance de Jésus. Les élèves apprennent présentement des chants de Noël qui seront mis en valeur surtout lors de la liturgie du vendredi 20 décembre prochain à 9 h15 au gymnase. Soyez des nôtres !

### Classes:

Il y aura des activités spéciales dans les classes. Nous vous enverrons les détails pour chacune d'elles dans les prochaines semaines.



## Dates importantes

**28 novembre**, 16 h - 19 h, et **29 novembre**, 9 h - 12 h: rencontres pour célébrer les apprentissages;

**29 novembre** - journée pédagogique: pas de classes;

**20 décembre**: liturgie de Noël à 9 h 15

## Prière de l'Avent

Dieu notre Père, dans quelques semaines  
ce sera Noël. Nous avons hâte. Ouvre notre  
cœur tout grand pour accueillir Jésus et bien  
écouter les paroles qu'il nous dit. Nous t'adressons  
notre prière par le Seigneur Jésus.

Oui, notre Père,

Nous voulons chanter pour toi et te dire  
notre joie d'être les amis de Jésus :

Lui que les prophètes ont annoncé,

Lui que la Vierge Marie a porté avec amour,

Lui que Jean Baptiste a présenté comme

l'envoyé que tu avais promis.

Jésus nous donne déjà la joie de Noël et Il

met dans notre cœur le désir de le revoir.

Voilà pourquoi avec les habitants de la terre et

du ciel nous te rendons grâce, en chantant :

«Viens Emmanuel...»



# Coin de la pastorale scolaire

## **La préparation aux sacrements:**

Tout d'abord, félicitations à tous nos élèves qui ont complété la préparation à la première réconciliation samedi 23 novembre dernier. Avec leurs parents, ces élèves ont vécu une expérience enrichissante pour franchir une étape importante dans l'approfondissement de leur foi.

Pour la préparation à la première communion, Mme Caroline Maillet-Rao de la paroisse St-Thomas d'Aquin est venue faire une première présentation aux 3 classes de 2<sup>e</sup> année le lundi 25 novembre. Nous vous invitons à consulter l'horaire proposé par la paroisse pour la préparation à la première communion.

## **L'Avent: «Marchons à la lumière du Seigneur»**

À partir de la semaine prochaine, nous exploiterons le thème de chaque semaine de l'Avent pour nous préparer à la belle fête qu'est Noël. Les prières du matin et les activités dans les classes permettront à tous et à toutes de «**marcher à la lumière du Seigneur**».

## **Liturgie de Noël:**

Le vendredi 20 décembre prochain à 9h15, nous aurons notre liturgie de Noël, préparée par les 2 classes de 5e année. Merci à l'avance au père Sobanski d'avoir accepté d'être des nôtres. Nous vous invitons tous de vous joindre à nous pour célébrer la joie de Noël !

## **Projet de justice sociale locale:**

D'ici Noël, nous accepterons des dons pour le centre YESS, abri pour les adolescents et jeunes adultes en épreuve, âgés de 15 à 21 ans. Ils ont besoin de vêtements d'hiver, des bas, des sous-vêtements et "hoodies" pour les garçons et les filles.

Comme cadeaux, la responsable recommande des journaux de bord, calepins, jeux, livres, certificats cadeaux.

Et le centre YESS est toujours à la recherche de nourriture santé (le moins de chocolats/"junk food" que possible).

Merci à l'avance de votre générosité habituelle !

**La préparation aux sacrements 2013-2014 à la  
Paroisse Saint-Thomas d'Aquin**

8410 – 89e Rue, Edmonton

Tel: 780 469 4182

Personne ressource : Caroline Maillet-Rao – Agente de pastorale

Inscription: à la paroisse

Chers parents,

Les enseignantes de 2<sup>ème</sup> année en collaboration avec la paroisse St-Thomas d'Aquin ont le plaisir de vous communiquer l'horaire de préparation au sacrement de première communion.

**Eucharistie** : La préparation à la première communion se fait après avoir reçu la première réconciliation. Si votre enfant a fait sa 1<sup>ère</sup> réconciliation à l'automne, il est invité à se préparer à la première communion à l'hiver. Pour ceux qui ne se sont pas inscrits lors de la retraite de la réconciliation, l'inscription se fait lors de la collation fraternelle de la première session :

**Attention! En raison du grand nombre d'enfants inscrits, nous avons divisé le groupe en deux.**

**Sessions de préparation pour les enfants (accompagnés d'un parent ou d'une personne significative) :**

**Groupe A** : les samedi 18 janv, 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup>, 8, et 15 mars de 15h15 à 17h30.

**Groupe B** : les dimanches 19 janv., 2 fev., 2, 9 et 16 mars de 9h45 à 12h.

**Catéchèses pour les parents** : 10 février et 10 mars de 19h à 20h30

**Mini retraite et diner amical** : samedi 22 mars de 9h30 à 13h

Si votre enfant a manqué la préparation à la réconciliation mais que vous aimeriez qu'il fasse sa première communion, contactez-moi : Caroline Maillet-Rao au numéro de la paroisse ou par e-mail [cmaillerao@aquin.ca](mailto:cmaillerao@aquin.ca).

Au plaisir de vous accompagner dans le cheminement spirituel !



# CÉFFA

[www.ceffa.ca](http://www.ceffa.ca)

Suzanne Foisy-Moquin,  
coordonnatrice  
#322, 8627-91<sup>e</sup> Rue  
Edmonton AB T6C 3N1  
780-463-7195 téléphone  
780-468-5250 télécopieur  
780-902-6230 portable  
[sfmoquin@centrenord.ab.ca](mailto:sfmoquin@centrenord.ab.ca)

« *Marchons à la  
lumière du  
Seigneur!* »

*Bulletin  
d'information-  
Novembre 2013*



## *CÉFFA - Conseil de l'éducation de la foi catholique chez les francophones de l'Alberta*

### *Message du Président,*

*Depuis mon dernier message de la lettre des nouvelles du CÉFFA, deux mois se sont déjà écoulés et nous avons eu le changement de saison et l'introduction à une nouvelle année Liturgique. Comme vous pouvez le constater, j'ai accepté de poursuivre avec un quatrième et dernier mandat en tant que Président du Conseil de l'Éducation de la Foi Catholique en Alberta.*

*En ce début de l'Avent, nous sommes invités à **Marchez à la lumière du Seigneur** et être des lueurs d'espoir dans nos familles, nos communautés, nos paroisses ainsi que dans nos écoles francophones. D'être capable de transmettre cette lumière de Dieu à l'œuvre dans nos vies!! Que ce Temps de l'Avent en montée vers Noël soit pour vous et vos familles un temps d'Amour, de Paix et de Lumière!! Au nom du Conseil d'administration du CÉFFA et de nos partenaires, je vous souhaite un Joyeux Noël ainsi qu'une Bonne et Heureuse Année 2014!!*

*Marcel Lizotte, Président du CÉFFA  
[marcellizotte@csno.ab.ca](mailto:marcellizotte@csno.ab.ca)*

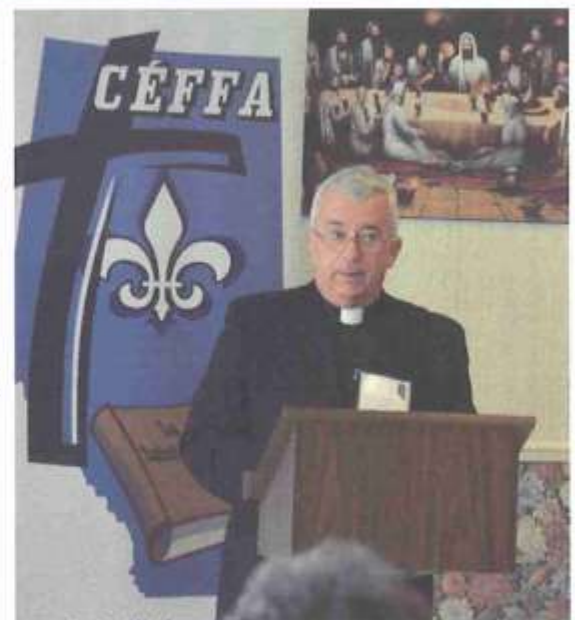


## *Annoncer Jésus Christ sur ma route! Conférences avec Mgr Claude Champagne, o.m.i.*

Quelles pistes emprunter pour entrer dans l'esprit de la Nouvelle Évangélisation dans le contexte spirituel et religieux de notre société? Du 6 au 8 novembre, Mgr Champagne a abordé ce sujet de taille auprès de 125 enseignants et agents de pastorale des quatre coins de la province.

C'est avec une grande ouverture d'esprit et un souci pour les jeunes, les hommes et les femmes qui sont aux prises avec tant de questionnements et de réalités de vie complexes, que notre conférencier nous a proposé cinq pistes pour annoncer le Christ dans notre milieu scolaire et paroissial. En se basant sur les écrits de Thérèse d'Avila, il nous a rappelé que nous sommes le corps du Christ pour l'autre, c'est-à-dire son visage, ses oreilles, ses mains, ses pieds, sa bouche et son toucher. Ces facettes de qui nous sommes en tant que baptisés peuvent rejoindre les personnes que nous côtoyons au quotidien, peu importe qui elles sont.

Les propos de Mgr Champagne ont été très bien accueillis par l'ensemble des participants qui en sont repartis remplis d'espérance. Si vous n'avez pas pu participer à ces conférences, elles sont disponibles sur le site web du CÉFFA à la page d'accueil. De plus, les grandes lignes de la conférence sont disponibles à [http://www.diocseedmundston.ca/fr/pastorale\\_la\\_nouvelle\\_evangelisation.html](http://www.diocseedmundston.ca/fr/pastorale_la_nouvelle_evangelisation.html)



## Le CÉFFA organise deux voyages pour 2014 : Nicaragua et Notre-Dame-de-Québec



Le premier périple est un voyage de conscientisation au :

**Nicaragua**  
**du 24 janvier au 2 février 2014**

Il y a deux ans, le CÉFFA avait organisé un voyage semblable au Nicaragua pour une dizaine de personnes désireuses de connaître les projets de développement du Père Denis Hébert et de son organisme FUNDACCO. Ce fut un réel succès et nous allons de nouveau offrir à 14 personnes l'occasion de connaître ces projets en expansion dans plusieurs régions et aussi de mettre la main à la pâte dans une maison pour personnes âgées à Boaco. Pour de plus amples renseignements, consultez notre site web [www.ceffa.ca](http://www.ceffa.ca) ou encore appelez-nous au 780 463-7195.



**Date limite d'inscription : 25 novembre 2013**



Monseigneur Gérard Cyprien Lacroix de l'archidiocèse de Québec consacra 2014 aux célébrations du **350<sup>e</sup> anniversaire de la fondation du diocèse de Notre-Dame de Québec**. Il a lancé une invitation à tous les diocèses du Canada à y participer. Ainsi, le CÉFFA est heureux d'offrir à 40 pèlerins et pèlerines l'occasion de redécouvrir les



NOTRE-DAME  
DE QUÉBEC

350<sup>e</sup>  
1664-2014



racines catholiques à Québec et dans les alentours. **Ce pèlerinage aura lieu du 27 juillet au 3 août 2014** et sera accompagné par **Monseigneur Gerard Pettipas**, archevêque de Grouard-McLennan. L'agence de voyage **Spiritours** s'occupera de la logistique et nous fournira un guide pour la durée du voyage. Vous êtes invités à consulter le site web afin de découvrir l'envergure des activités offertes tout au long de 2014.

Les informations concernant le forfait du pèlerinage albertain se trouvent sur notre site web [www.ceffa.ca](http://www.ceffa.ca)

**Date limite d'inscription : 27 avril 2014.**

### Ressources

#### Nouveautés pour l'Avent de la

**Librairie Médiaspaul**  
[librairiemediaspaul.ca](http://librairiemediaspaul.ca) ou  
514 322-7341 (Montréal)



- Carnet de retraite : *Au quotidien Avent et Noël 2013* de Georges Madore
- Petits carnets de récits et d'activités pour les 7-11 ans : *Pas à pas en Avent! Et Les enfants cheminent vers Noël 2013*

Et plus encore...

### Congrès biblique 2013

Vous êtes cordialement invités au Congrès biblique 2013!

**Date :** 7 décembre 2013

**Heure :** 9 h à 16 h

**Lieu :** St-Isidore, Alberta

**Thème :** Les lettres de St-Paul aux fidèles

**Date limite d'inscription : 25 novembre 2013**

Contactez Mme Anita Belzile au 780-624-8661  
ou Mme Louise Duval au 780-624-1818



Prochaine réunion régulière du CÉFFA le 5 février 2014 à Edmonton.

### Qui sont vos représentants 2013-2014 au Céffa?

Évêque de liaison auprès de l'Assemblée des évêques de l'Alberta et des TNO: **Mgr Gérard Pettipas**

Archidiocèse de Grouard-McLennan : **Anita Belzile** [anitabelzile@gmail.com](mailto:anitabelzile@gmail.com)

Diocèse de St-Paul : **Louise Lavoie** [louiselavoie@dioceseofstpaul.ca](mailto:louiselavoie@dioceseofstpaul.ca)

Conseil scolaire Centre-Est : **Marc Dumont** [mdumont@centrest.ca](mailto:mdumont@centrest.ca)

Archidiocèse d'Edmonton : **Caroline Maillet-Rao** [cmaillerao@aquin.ca](mailto:cmaillerao@aquin.ca)

Conseil scolaire Centre-Nord : **Karen Doucet** : [kdoucet@centrenord.ab.ca](mailto:kdoucet@centrenord.ab.ca)

Conseil scolaire du Nord-Ouest : **Sylvette Fillion** [sylvettefillion@csno.ab.ca](mailto:sylvettefillion@csno.ab.ca)

Conseil scolaire FrancoSud : **Annette Brassard** [annette.brassard@csud.ca](mailto:annette.brassard@csud.ca)





# Collaboration avec la communauté



Lors de notre célébration du jour du Souvenir le 7 novembre dernier, le Caporal Delisle de la GRC ainsi que M. Mathieu Martin, réserviste pour les Forces canadiennes, ont été des nôtres. Merci aussi à la petite Juliet d'avoir porté le drapeau franco-albertain.

---

## **Campus St-Jean:**

- ◆ Merci à Mme Stéphanie Turcotte d'avoir coordonné la visite de 30 étudiants en Sciences infirmières du CSJ le jeudi 14 novembre dernier. Ces étudiants ont fait des présentations dans nos 3 classes de maternelles dans le cadre de leur cours de Sciences infirmières, section français oral.  
Les professeures, Mme Suping Song et Thao Tran-Minh, ont beaucoup apprécié cette collaboration au profit de leurs étudiants.
- ◆ D'ici le printemps prochain, Mme Sylvie Bergevin collaborera avec Dr. Martine Cavanagh dans l'élaboration d'un outil pédagogique.

---

## **Des chroniqueurs en herbes:**

Le 22 novembre dernier, les élèves de 5DH participaient à l'émission de Radio-Canada: «C'est pas parce qu'on est petits qu'on n'est pas bien informés...» Veuillez cliquer sur l'hyperlien ci-dessous pour les entendre:

[http://www.radio-canada.ca/emissions/la\\_croisee/2013-2014/archives.asp?date=2013-11-22](http://www.radio-canada.ca/emissions/la_croisee/2013-2014/archives.asp?date=2013-11-22)

Pour écouter la chronique, il s'agit de cliquer dans l'onglet « Accès à tous les sujets». C'est un des derniers sujets dans la liste (17 h 37). Bonne écoute!

Artistes invités/Special guests:  
La Musique de l'Artilerie  
royale canadienne

CHORALE SAINT-JEAN  
2013  
2014

*Cantiques et  
berceuses  
pour*  
**Noël**  
*Carols & Lullabies for Christmas*

Dimanche 8 décembre 15h  
Sunday, December 8, 3pm  
McDougall United Church  
10025-101e rue (101 St.) Edmonton

Places / Tickets  
Le Carrefour 700.456.1006, 8627 rue Marie-Anne-Saboury (41 St.)  
Adultes / Adults: \$20 / Enfants / Aînés / Students / Seniors: \$10

concert de **NOS ÉLÈVES** de

**Joseph-Moreau et  
Maurice-Lavallée**

qui chantent dans la  
chorale Clé, de même que  
les Chantamis et  
Mélodie d'Amour  
le dimanche 15 décembre  
prochain!

*Les chorales:*  
**Les Chantamis, Clé**  
*et/and*  
**Mélodie d'Amour**  
*trois générations présentent / three generations present*

**Il viendra**

**Le 15 décembre 2013**  
**15 h 00 / 3 : 00 pm**  
Les portes ouvrent à 14 h 30 / Doors open at 2:30 pm  
**McDougall United Church**  
10025 101 rue/street Edmonton

**Billets/Tickets: 10,00\$**  
**Enfants/children (0-5) - gratuit/free**  
*Disponibles à la porte ou par l'entremise d'un membre chorale*  
*Available at the door or from a choir member*

chorylechantamis.ca

# CONCOURS DE DESSINS DE NOËL

À l'occasion du temps des Fêtes, le journal *Le Franco* organise de nouveau cette année un concours de dessins de Noël.

Divisés en catégories A, B, C, D et E (préscolaire à la 12<sup>e</sup> année), les participants devront dessiner un sujet se rapportant à la fête de Noël et à l'hiver. Faites travailler votre imagination. Les dessins, en couleur, doivent être faits à la main. *Nous n'acceptons pas de dessins faits à l'ordinateur.*

**Catégorie A**  
*Préscolaire/maternelle*

**Catégorie B**  
*1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année*

**Catégorie C**  
*4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année*

**Catégorie D**  
*7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année*

**Catégorie E**  
*10<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année*

Nous remettons 10 chèques-cadeaux pour une librairie, d'une valeur de 20 \$ chacun, aux deux plus beaux dessins dans les cinq catégories (A, B, C, D ou E).

**Date limite :** Vous avez jusqu'au lundi 9 décembre 2013, l'oblitération postale en faisant foi, pour nous envoyer votre chef-d'oeuvre. Les noms des 10 gagnantes et gagnants seront connus dans l'édition spéciale de Noël du journal *Le Franco* du 19 décembre 2013. D'autres dessins pourraient servir à illustrer l'édition spéciale de Noël.

Prière de mettre votre nom, prénom, la catégorie (A, B, C, D ou E) et le nom de votre école à l'endos de votre dessin et envoyez-le à l'adresse suivante :

*Le Franco*  
*Concours de dessins de Noël*  
*Pièce 312, 8627-91<sup>e</sup> Rue,*  
*Edmonton, Alberta T6C 3N1*

## LE FRANCO

## DANSE DANCE

### La Girandole vous propose ...

- La 2nd session des **cours de danse pour les enfants de 2-5ans** est ouverte. Les cours se déroulent les samedis de 9h30-10h15 pour les Kangourous 2-3 ans et de 10h30-11h30 pour les Lucioles de 3-5 ans. Venez essayer le premier cours est offert! Début le samedi 11 janvier 2014.

- Cours de yoga adultes le lundi de 16h30-18h et des cours de Zumba et fitness le mercredi de 16h30-18h, cours à la séance ou carte de 7 séances.

#### Nouveau!

- **Cours de Zumba, ados (12-18 ans) les jeudis de 17h-18h**

Cours à la séance 5\$ et carte de 10 séances à 45\$. Début le 9 janvier 2014.



- **Célébrez votre fête à La Girandole!** Louez notre studio de danse et vous recevrez 1 heure d'atelier de danse animé par un de nos enseignants!

Pour Noël! Offrir des cartes cadeaux pour les cours de Zumba et/ou Yoga.




Tel: 780-468-0057  
info@lagirandole.com  
www.lagirandole.com

# 12-8627 rue Marie-Anne Gaboury  
(Cité francophone)  
Edmonton (AB) T6C 3N1

## Nous acceptons de nouveaux patients

---

**Ici on parle Santé**  
**Health is spoken here!**



Saint-Thomas

---

*Centre de Santé Communautaire Saint-Thomas*



**Appeler nous pour prendre un rendez-vous!**

**9040 84 Ave NW, Edmonton, AB  
T6C 1E4**

**Phone: (780) 434-2778**

**Web: <http://www.cscst.ca>**

---



### **Avez-vous besoin d'un médecin de famille?**

*Nous sommes un centre de santé communautaire bilingue offrant l'accès à des programmes de santé pour les individus et leur famille ainsi que de l'éducation au sujet de la santé.*

**Nous avons 2 nouvelles femmes médecins francophones qui acceptent de nouveaux patients.**

*Nous sommes une clinique offrant l'accès à diverses programmes de santé pour toute la famille.*

**En collaboration avec le Primary Care Network Edmonton Southside**

*Services offerts par l'équipe PCN et leurs spécialistes;  
Infirmières, Diététistes, Psychiatres, Spécialistes en Exercice,  
etc.*

## Faites preuve d'imagination pour les repas des « occasions spéciales »

Certains événements spéciaux, comme les fêtes de classe, les activités dansantes et les activités sportives constituent des façons amusantes de se réunir et de célébrer ensemble. Ce sont également d'excellentes occasions d'offrir des aliments délicieux et sains aux élèves, aux enseignants, aux parents et pourquoi pas, à toute la communauté. On sollicite souvent les parents pour fournir de la nourriture pour les célébrations.

Renseignez-vous auprès de l'enseignant de votre enfant pour savoir quels aliments et boissons apporter et lesquels à éviter, le cas échéant. Vous trouverez plus bas des idées de mets que vous pouvez acheter ou préparer vous-mêmes.

### Mets à préparer :

- Une salade de pâtes préparée avec des pâtes de blé entier de diverses formes, des légumes coupés, du fromage faible en gras râpé et servie avec une vinaigrette à l'italienne.
- Des sandwichs ou des roulés faits avec du pain de blé entier, des viandes maigres, des légumes, du fromage faible en gras, de la moutarde ou de l'houmous.
- Des brochettes de légumes ou de fruits colorés, servies avec une trempette au yogourt.
- Des bananes royales avec du yogourt glacé et des fruits frais en garniture.
- Des produits de boulangerie santé, comme des muffins, des carrés ou

des biscuits faits avec des grains entiers et des fruits.

- Des desserts à base de fruits et de lait, par exemple des parfaits au yogourt avec du yogourt faible en gras et des fruits surgelés.
- Du punch aux fruits fait avec du jus pur à 100 %, du soda et des morceaux de fruits frais ou surgelés. Limitez la quantité de punch à une

demi-tasse par enfant.  
**Essayez ces aliments prêts à servir :**

- Des plateaux de fruits ou de légumes
- Des quartiers de pomme
- Des bananes, des oranges faciles à peler ou une salade de fruits
- Des petites cartons de jus de fruit à 100 %
- Des petits cartons de lait (250 ml)

- Un plateau de roulés ou de sandwichs faits de pain de blé entier, avec des légumes et des viandes maigres

- Des céréales de grains entiers et du lait
- Des craquelins ou du pain pita faits de grains entiers avec de l'houmous
- Des bretzels ou du mélange montagnard faibles en sel
- Du fromage faible en gras
- Du yogourt faible en gras, en tube ou dans des contenants individuels

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les événements spéciaux, consultez [www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca)



*Amenez des brochettes de fruits au prochain événement de votre enfant.*



## Habillez-vous chaudement!

L'hiver est une période magnifique. En vous habillant chaudement, vous pourrez passer du temps dehors avec vos enfants et profiter pleinement de l'air frais.

Il est très important de rester sec et au chaud.

Voici quelques recommandations en ce sens :

- Portez plusieurs couches de vêtements.
- Informez-vous du temps qu'il fait et habillez-vous en conséquence.
- Habillez-vous en fonction de l'activité prévue.
- N'oubliez surtout pas votre chapeau et vos lunettes de soleil.

## Préservez votre sourire...

**Est-ce que vous et vos enfants utilisez un protecteur buccal lorsque vous participez à des activités sportives?**

- Les protège-dents servent à amortir les chocs.
- Ils aident à prévenir des blessures à la bouche qui peuvent être douloureuses et coûteuses.
- Chaque année, des milliers de personnes souffrent de blessures aux dents, aux lèvres, à la langue et aux joues.

### Où peut-on se procurer un protège-dents?

- Un protège-dents fait sur mesure par votre dentiste vous procurera une meilleure protection et beaucoup plus de confort.
- Les magasins d'équipement de sport vendent des protège-dents préfabriqués ajustables.

# Décembre 2013



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
<b>1</b> 1 <sup>er</sup> dimanche de l'Avent 	<b>2</b> Jour 3	<b>3</b> Jour 4 19 h 30 Réunion de la	<b>4</b> Jour 5	<b>5</b> Jour 1	<b>6</b> Jour 2	<b>7</b>
<b>8</b> 2 <sup>e</sup> dimanche de l'Avent 	<b>9</b> Jour 3 Réunion du Conseil d'école	<b>10</b> Jour 4	<b>11</b> Jour 5	<b>12</b> Jour 1 Excursion des 5 <sup>e</sup> Centre Bennett	<b>13</b> Jour 2	<b>14</b>
<b>15</b> 3 <sup>e</sup> dimanche de l'Avent 	<b>16</b> Jour 3	<b>17</b> Jour 4	<b>18</b> Jour 5	<b>19</b> Jour 1	<b>20</b> Jour 2 9 h 15 Liturgie de Noël 	<b>21</b>
<b>22</b> 4 <sup>e</sup> dimanche de l'Avent 	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>des</b>	<b>des</b>	<b>fêtes</b>	<b>fêtes</b>
		<b>6 janvier 2014</b> Retour en classe	<b>des</b>	<b>des</b>	<b>fêtes</b>	<b>fêtes</b>

# SJA NOTE PAD

## December 2013 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

### Advent Prayer



O God,  
Rejoicing,  
we remember the  
promise of your Son. As the light  
from this candle, may the blessing  
of Christ come upon us, brightening  
our way and guiding us by his truth.  
May Christ our Savior bring life into  
the darkness of our world, and to  
us, as we wait for his coming. We  
ask this through Christ our Lord.

Amen.

### Important Dates

**Nov. 28<sup>th</sup>**, 4 p.m.– 7 p.m. and

**Nov. 29<sup>th</sup>**, 9 a.m. to 12 noon: celebra-  
tion of learning;

**Dec. 3<sup>rd</sup>**, Parent Committee Meeting

**Dec. 9<sup>th</sup>**, Parent Council Meeting

**Dec. 20<sup>th</sup>**, Christmas Liturgy at 9:15  
a.m. in the gymnasium

### School News

#### Extracurricular activities:

Since the beginning of the year, several teachers and parents have been initiating and managing the following clubs, either after school or during lunch hour, :

- \* Visual arts club
- \* Basketball
- \* Choir
- \* Karaoke
- \* Running club
- \* Kin-Ball
- \* Student council

The students appreciate and benefit from all these activities. A big thanks to the teachers and parents for their initiative and for contributing to a positive and dynamic school environment !

#### Christmas concert cancelled:

Due to Mme Létourneau's prolonged leave of absence, we will not be able to produce a concert this year. There will be activities in each class as well as a Christmas Liturgy on Dec. 20th at 9:15 Thank you for your understanding.



## We Are Accepting New Patients

---



*Saint-Thomas Community Health Centre  
Centre de Santé Communautaire Saint-Thomas*

**Ici on parle Santé**  
Health is spoken here



### Are you in need of a family doctor?

*We are a community-based bilingual health centre offering access to health education and promotional wellness programs for individuals and families.*

**We have 2 new bilingual female physicians who are accepting new patients.**

*Our clinic is pleased to provide you with family healthcare services and programs in French or English.*

**In partnership with the Primary Care Network Edmonton Southside**

*Services offered by the PCN team and their specialists; Nurses, Dieticians, Psychiatrists, Exercise Specialists, etc.*



**Call us to book an appointment!**

**9040 84 Ave NW, Edmonton, AB T6C 1E4**

**Phone: (780) 434-2778**

**Web: <http://www.cscst.ca>**



## Get creative for those 'special event' meals

Special event days such as class parties, dances, and track and field events, are a fun way to gather together and celebrate. They are also a great time to have healthy and tasty food choices for students, teachers, families, or the whole community! As parents, often you are asked to provide food for celebrations.

Check with your child's teacher about what food or drink is needed, or if there are any foods to avoid. Below are some ideas for foods you can make or buy.

### Foods you can prepare in advance:

- Pasta salad, with fun-shaped whole grain pasta, chopped vegetables, grated low fat cheese and an Italian type dressing.
- Sandwiches or wraps using whole grain breads, lean meats, assorted vegetables, low fat shredded cheese, mustard, or hummus.
- Colourful fruit or vegetable kabobs with yogurt dip.
- Banana splits made with frozen yogurt and fresh fruit toppings.
- Healthier baked goods, such

as muffins, squares or cookies made with whole grains and fruit.

- Fruit and milk based desserts such as yogurt parfaits made with low fat yogurt and frozen fruit.
- Healthier fruit punch made by combining 100-per cent fruit juice, club soda and fresh or frozen fruit chunks. Limit punch to a half-cup per child.



*Consider bringing fruit kabobs to your child's next event.*

### Try these ready to serve items from the store:

- Pre-made fruit or vegetables trays
  - Apple wedges
  - Bananas, easy to peel oranges or sliced fruit salad
  - Small 100-per cent fruit juice boxes
  - Small cartons (250ml) of milk
  - A tray of whole grain wraps or sandwiches with vegetables and lean meats
  - Whole grain cereal and milk
  - Whole grain crackers or pita with hummus
  - Low-salt pretzels or trail mix
  - Low-fat cheese portions
  - Low-fat yogurt in individual containers or yogurt tubes
- For more information about special event days, please visit [www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca)



## Dress for the cold!

Winter is a wonderful time of year. Dressing for the cold allows you and your children to be outside enjoying the fresh air.

It's important to be warm and dry in the winter so remember these tips:

- Dress in layers.
- Be aware of the weather and dress accordingly.
- Adjust clothing for the activity.
- Don't forget your hat and sunglasses.

## Keeping the smile intact...

### Do you and your child have smile protection when playing sports?

- Mouthguards work like shock absorbers.
- They help prevent painful and costly mouth injuries.
- Thousands of people every year suffer from injuries to teeth, lips, tongue and cheeks.

### Where can you get a mouthguard?

- A custom fit mouthguard made by your family dentist gives the best protection and comfort.
- Sporting goods stores sell pre-formed mouthguards for you to fit at home.