



La Commu-noté SJA

Édition novembre 2014



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

Message de la direction

Bonjour chers parents,

Danse de l'Halloween: Demain en après-midi, nous aurons 2 danses pour nos élèves. De 13 h à 13 h 45, les élèves de maternelle à 2^e sont invités au gymnase pour socialiser, pour des jeux animés et, surtout, pour danser ! De 14 h 15 à 15 h, les élèves de 3^e à la 6^e auront leur tour. Merci à M. Jean-François Picard qui animera le tout pour nos élèves. Si votre horaire vous le permet, il nous fera grand plaisir de vous y accueillir !

Célébration du jour du Souvenir: Le jeudi 6 novembre prochain à 11 h, les deux classes de 6^e année prépareront la célébration du jour du Souvenir. Nous aurons parmi nous des représentants des Forces canadiennes, dont un trompettiste, pour appuyer ce que les élèves et les enseignantes de 6^e ont déjà préparé. Venez vous joindre à nous pour reconnaître les contributions et les sacrifices nécessaires pour protéger nos droits et libertés au Canada. De plus, pendant la semaine prochaine, nous vendrons des coquelicots à l'école pour soutenir les vétérans.

Remise des bulletins et rencontres la semaine suivante: D'ici le 21 novembre, les enseignants termineront les évaluations du premier trimestre en vue du premier bulletin de l'année scolaire. Les célébrations des apprentissages auront lieu pendant une seule soirée, soit le jeudi 27 novembre prochain, de 16 h à 20 h.

Soirée de Noël: Cette année, nous tenterons un nouveau format pour célébrer Noël en tant que communauté scolaire. Il n'y aura pas de concert traditionnel comme nous avons tous connu dans le passé. Nous préparerons plutôt une variété d'éléments avec un déroulement convivial dans le but de partager l'esprit de Noël en famille. À cause de nos nombres, cela se passera sur deux soirées, soit les 16 et 17 décembre prochains, avec des groupes d'élèves différents chaque soir. Nous vous ferons suivre les autres détails dans les prochaines semaines.

Bien à vous,

Adèle Amyotte



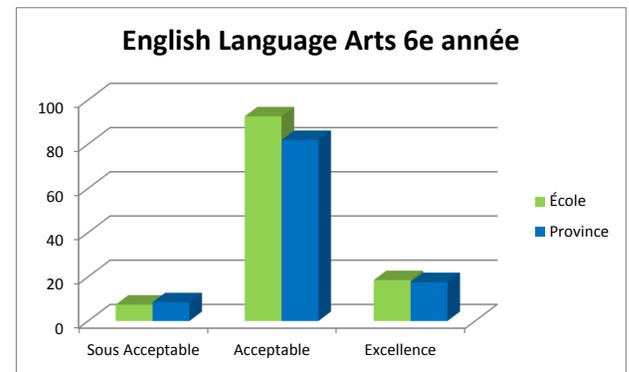
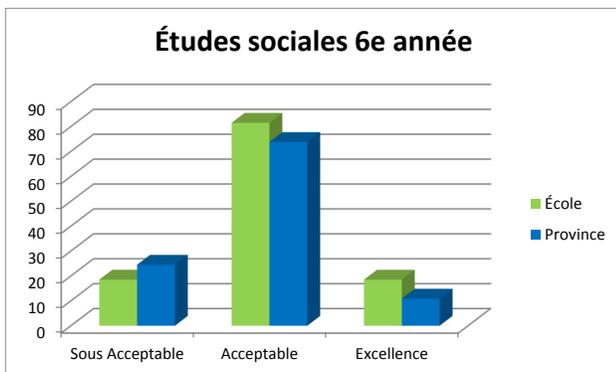
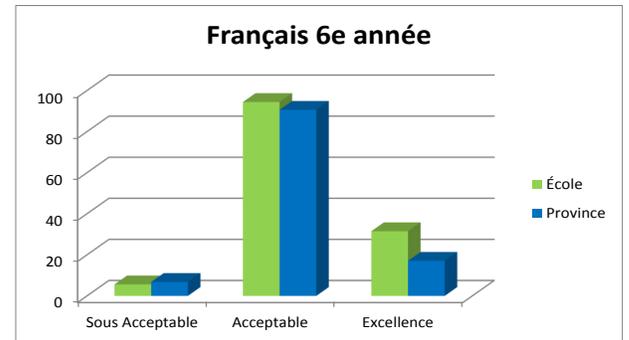
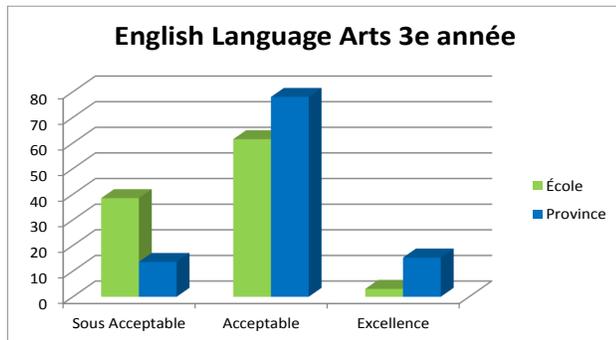
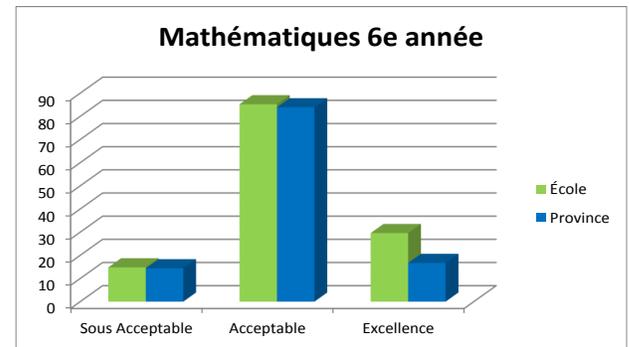
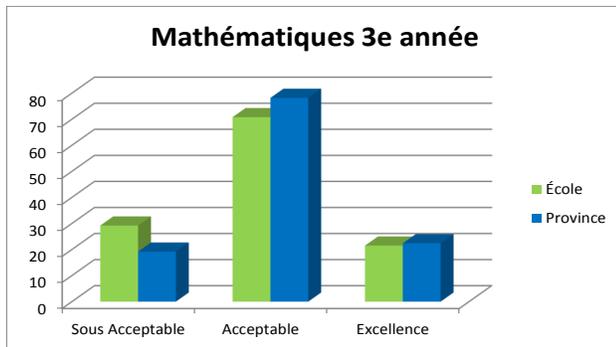
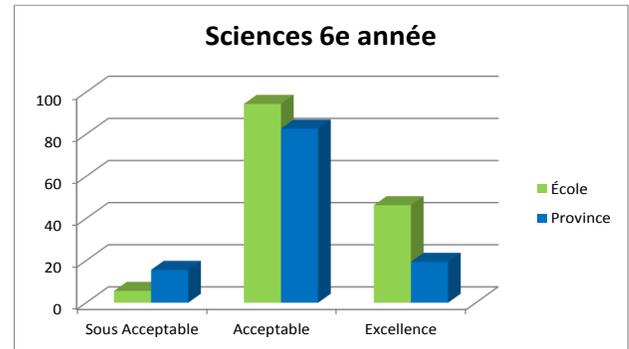
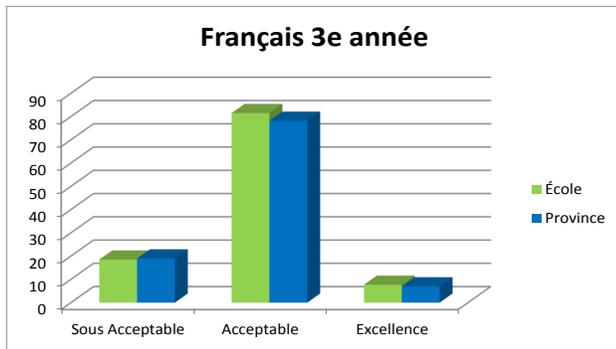
Partenariats avec la communauté

- ◆ **Stagiaire en pédagogie** : Dès la rentrée scolaire, Mme Sylvie Bergevin accueillait Mme Christelle Kamga du CSJ. Cette dernière a vécu la rentrée scolaire pour la première semaine de septembre avant de retourner à ses cours. Elle est revenue le lundi 27 octobre et y sera jusqu'en début décembre pour compléter son stage.
- ◆ **Programme bilingue en sciences infirmières (BScN)** : De la fin septembre jusqu'au début décembre, Mme Pascale, Mme Sylvie et Mme Aline (maternelles), Mme Diane (1^{re} année) et Mme Guylaine G. (2^e année) accueillent des étudiants en infirmerie une fois par semaine. Ces derniers se familiarisent avec l'aspect santé dans un milieu scolaire de langue française. Ils donneront éventuellement une mini-leçon sur un aspect de la santé, ex. comment se brosser les dents ou pourquoi il est important de se laver les mains, etc. Les étudiants sont sous la supervision de Michelle Gagnon, RN.
- ◆ **EDU M 343 et 344** : Les 8 et 9 octobre derniers, pendant la semaine de la lecture, toutes les classes de 4^e, 5^e et 6^e années se sont rendues au CSJ pour écouter des étudiants animer une activité de lecture.
- ◆ **EDU M 343 (Littérature M à 3^e année)** : Suzanne Bouchard et Marianne Amyotte ont répondu à la demande du professeur Martine Pellerin d'accueillir des étudiants universitaires dans le cadre de leur cours en littérature pour les élèves de la M-3^e année. Le but est de permettre aux étudiants d'animer des mini - leçons touchant à la littérature. Ils viendront dans les classes les mercredis matins de 8 h 30 à 10 h 30 dans les prochaines semaines.
- ◆ **Fondation Franco-albertaine**: La chorale de l'école Ste-Jeanne-d'Arc a été invitée à participer au premier Francothon lors du congrès annuel de la francophonie albertaine le vendredi 17 octobre dernier au *Shaw Conference Center*. En plus de la foule sur place, nos jeunes choristes ont été appréciés des auditeurs de CHFA et des spectateurs de Radio-Canada. Merci à Mme Nicole Létourneau d'avoir préparé notre chorale ainsi qu'à M. Jean-François Picard, bénévole de la communauté, d'avoir accompagné les choristes au piano.



- ◆ **La banque alimentaire d'Edmonton** : à la demande de l'école, la banque alimentaire est venue déposer de grandes boîtes de carton servant à cueillir des dons de nourriture non-périssable à l'occasion de l'Action de grâce. Ils sont venus chercher les boîtes remplies à la fin octobre. Merci à Mme Chantal, Mme Patricia, Mme Carol et Mme Guylaine, titulaires de 2^e années, qui en étaient responsables cette année. Cette cueillette de nourriture faisait partie de la célébration de l'Action de grâce qu'elles ont préparée avec leurs élèves pour l'école.

Test de rendement juin 2014 - comparaison école à la province



Les résultats démontrent que nos élèves de 3^e et 6^e dépassent la moyenne provinciale en français. Pour l'anglais et les mathématiques, nous constatons des gains progressifs de la 3^e à la 6^e année. Globalement, les résultats reflètent la progression entre la 3^e et la 6^e années quant à la maîtrise de l'anglais. En 3^e année, l'anglais est vu pour la première fois, mais par la 6^e année, l'école dépasse la moyenne provinciale pour les seuils « acceptable » et « excellence ». Pour toutes les matières en 6^e année, l'école dépasse la moyenne provinciale dans les catégories « acceptable » et « excellence ». Pour les tests de rendement en juin 2015 nous vous tiendrons au courant des décisions ministérielles à venir.

Conseil étudiant



Lors de la période électorale en octobre, les élèves de 6^e, guidés par leur enseignantes, ont mis en pratique leurs connaissances du système démocratique canadien. En passant par les campagnes électorales, incluant les discours impressionnants des candidats et candidates, nous avons passé au vote démocratique auquel tous les élèves de 4^e, 5^e et 6^e ont participé. Bravo aux candidats et candidates qui ont rendu le processus très intéressant et félicitations aux élus: Thomas Moore-Président, Evan Fontaine-Vice-président, Olivia Vincent- Trésorière, Cléa Thibeault-Secrétaire, Jeremy Desbiens-Conseiller, Rose Fortin-Tremblay-Conseillère et Annabel Lüchinger-Conseillère.

Frisbee Ultime



L'une des premières activités organisée par le conseil étudiant fut une partie de Frisbee ultime, les élèves contre les adultes de l'école. L'esprit sportif de tous les participants a contribué au franc succès de l'après-midi. On peut dire que tous étaient gagnants !

SEMAINE NATIONALE DE
L'IMMIGRATION
francophone

Venez nombreux célébrer la diversité francophone

1er novembre 2014
de 11h à 15h
à la Cité Francophone

Au programme:

Visite des kiosques

Exposition

Activités pour enfants (jeux & maquillage)

Nourriture aux saveurs exotiques et multiculturelles

Ateliers artistiques gratuits: danses, percussions ...

Spéctacle:

- Zéphyr

- Groupe Pomae

- Wedjo Drummers

**Venez tous passer un moment agréable
avec votre communauté**

L'immigration, l'affaire de tous!
L'IMMIGRATION
francophone

CELEBRONS LA
DIVERSITE CULTURELLE

Le 1^{er} novembre 2014
de 11h à 15h
à La Cité francophone



Collecte de manteaux d'hiver pour les nouveaux arrivants

Le Centre d'accueil et d'établissement lance un appel à toute la communauté francophone.

Dans le cadre de son atelier d'information « **Comment s'habiller et se nourrir en hiver** » qui aura lieu le samedi 1^{er} novembre 2014 lors de la journée d'accueil des nouveaux arrivants, le Centre sollicite votre générosité pour l'aider à assister les nouveaux arrivants qui vont bientôt faire l'expérience de leur premier hiver albertain.

Si vous avez des manteaux d'hiver, des gants ou des mitaines propres que vous ne portez plus et qui sont en bon état, prière de communiquer avec le Centre d'accueil et d'établissement où le déposer à son bureau (108, La Cité francophone) avant le 30 octobre 2014.

Merci à l'avance de votre générosité !

La pastorale scolaire

Visite de la famille Myriam:

Les 20 et 21 octobre derniers, les sœurs de la famille Myriam étaient de passage de la Saskatchewan pour animer des jeux, des chants et des scénettes, dans le cadre du mandat de l'évangélisation de l'école. À notre demande, la plupart des activités faisaient valoir notre thème de l'année: **Aller à contre-courant**.



Par des histoires bibliques, avec des marionnettes, et par la chanson, les sœurs ont su faire vivre des expériences mémorables aux élèves de la maternelle à la 6^e année.



Et, d'après la rétroaction très favorable des titulaires par la suite, c'est un rendez-vous pour l'année prochaine !



La pastorale scolaire



The Catholic Bishops
of Alberta and the
Northwest Territories

Les évêques catholiques
de l'Alberta et des
Territoires du Nord-Ouest

8421 — 101 Avenue, Edmonton, Alberta, Canada, T6A 0L1 | T 780.469.1010 F 780.465.3003

Partageons la Bonne Nouvelle sur notre nature humaine

Chers frères et sœurs dans le Christ,

Récemment, le pape François a enclenché le processus pour la tenue de deux synodes consécutifs portant sur la famille. Dans le cadre de cette expérience synodale, notre Église nous offre une occasion d'examiner et d'apprécier davantage l'éducation catholique ainsi que notre engagement envers celle-ci. Tout en appuyant la famille, l'éducation catholique a aussi besoin d'elle. Pour cette raison, dans les milieux éducatifs catholiques, nous entendons souvent parler de l'axe famille-paroisse-école, trois partenaires dans l'éducation de nos jeunes.

En plaçant le mot « famille » au début de l'axe, nous attestons que la famille est pour l'enfant le premier milieu d'apprentissage et le premier témoin de la foi. En 2006, nos évêques avaient publié à ce sujet la lettre intitulée « The Parent and the Catholic School ». Certes, nos écoles catholiques accueillent de nombreux enfants qui, grâce à leurs familles, sont déjà bien engagés sur le chemin de la foi, mais ceci est de moins en moins le cas aujourd'hui. De plus, beaucoup d'élèves n'ont aucune compréhension biblique de la nature humaine et dépendent totalement de la « culture populaire » pour se faire une opinion.

Cette dernière tendance est un défi majeur pour l'éducation et les écoles catholiques. Mais, en même temps, n'est-ce pas là une occasion incroyable pour faire œuvre d'évangélisation?

Le catholicisme et, par le fait même, l'éducation catholique ont une belle et riche « Bonne Nouvelle » sur notre nature humaine à partager à la lumière de notre Seigneur ressuscité. La proclamation de notre Église sur notre humanité, et donc sur la famille, trouve son origine dans la vie et la prédication de Jésus, qui a vécu et grandi au sein de la famille de Nazareth.

Nous tous qui sommes associés à l'éducation catholique (le clergé, les conseillers et administrateurs scolaires, les enseignants, les élèves et, aussi, les parents) avons un nouveau défi à relever, mais aussi une excellente occasion de partager la « Bonne Nouvelle » de Jésus-Christ ainsi que sa vision et son plan pour l'humanité et la famille. Dans le *Catéchisme de l'Église catholique*, il est écrit : « Nul ne peut croire seul, comme nul ne peut vivre seul. Nul ne s'est donné la foi à lui-même comme nul ne s'est donné la vie à lui-même. Le croyant a reçu la foi d'autrui, il doit la transmettre à autrui. » (CEC 166)

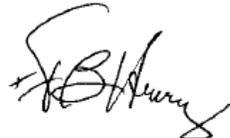
... 2

En préparation du premier synode sur la famille, l'Église nous rappelle que « l'amour de Dieu resplendit en particulier dans la famille de Nazareth, point de référence sûr et de réconfort pour chaque famille. » Laissons-nous guider par ce « brillant exemple », mais aussi être mis à l'épreuve dans notre mission commune de « transmettre la foi à autrui », car nous en sortirons plus fort.

Les évêques catholiques de l'Alberta et des Territoires du Nord-Ouest,



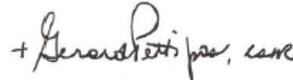
Mgr Richard W. Smith
Archevêque d'Edmonton



Mgr Frederick Henry
Évêque de Calgary



Mgr Gregory J. Bittman
Évêque auxiliaire d'Edmonton



Mgr Gerard Pettipas C.Ss.R
Archevêque de Grouard-McLennan



Mgr David Motiuk
Évêque éparchial ukrainien d'Edmonton



Mgr Mark Hagemoen
Évêque de Mackenzie-Fort Smith



Mgr Paul Terrio
Évêque de Saint-Paul

Novembre 2014



Planification des heures de repas en famille

Manger des repas sains et nourrissants ensemble peut poser un défi avec les horaires surchargés et les devoirs à la maison, mais avec de la planification, c'est possible. Manger ensemble en famille peut améliorer la santé physique et mentale de votre enfant. Des études ont démontré que les jeunes qui mangent en famille sont moins susceptibles de consommer de l'alcool et de la drogue et ont de meilleures notes et de meilleures relations avec leurs parents et leurs frères et sœurs. Voici quelques conseils pour prendre des repas santé en famille :

Soyez prévoyant

- Écrivez le menu de la semaine. Consultez ce tableau de planification hebdomadaire pour votre menu et votre liste d'épicerie : <http://www.albertahealthservices.ca/5620.asp>
- Servez-vous d'une liste d'épicerie afin d'éviter d'acheter des articles qui n'y figurent pas.

Préparez des repas rapides et sains

- Servez-vous d'une mijoteuse, du four à micro-ondes ou d'un cuiseur à riz selon le temps dont vous disposez.
- Servez-vous de légumes congelés, de fèves et de pois en conserve, de pâtes alimentaires à grains entiers, de poisson en conserve (comme du saumon ou du thon) ou de mélanges de salade ensachés.

Faites participer les enfants

- Demandez à vos enfants de vous aider à préparer les repas; ils peuvent peler et couper les légumes, ouvrir des boîtes de conserve ou cuisiner avec vous.

Planifiez l'utilisation des restants

- Préparez des portions doubles lorsque vous cuisinez et congelez les restants qui pourront servir les soirs où vous avez moins de temps pour faire la cuisine.
- Gardez les restants au réfrigérateur ou au congélateur et planifiez un repas « touski » (tout ce qui reste) par semaine.

Faites-en une priorité

- Choisissez quelques jours par semaines parmi ceux qui ne sont pas trop occupés et planifiez des repas en famille.
- Éteignez les cellulaires, la télé et les appareils électroniques pendant les repas afin que tous les membres de la famille se concentrent sur la nourriture et la famille.

Les repas en famille peuvent devenir une tradition que vos enfants apprécieront et voudront perpétuer lorsqu'ils seront plus âgés.



Entretenez le dialogue – Parlez d'une sexualité saine avec votre enfant



Pourquoi ma voix change-t-elle? Quand commencerai-je la puberté? Vous sentez-vous à court de mots pour parler de sexe et de sexualité avec votre enfant? En tant que parent, vous pouvez entretenir le dialogue et le site www.teachingsexualhealth.ca, élaboré par des éducateurs et des professionnels de la santé de l'Alberta, peut vous aider. Conforme au programme d'éducation de l'Alberta, ce site Web présente des conseils et des stratégies pour parler de sexe et de sexualité aux enfants et aux adolescents. Vous avez accès à des cyberépisodes, des fiches d'information, des FAQ et des trousseaux pour parent en un simple clic.

Vous enseignez déjà beaucoup de choses sur la sexualité à votre enfant et vous le faites depuis sa naissance. Les enfants apprennent à partir des mots dont les membres de leur famille se servent (ou ne se servent pas) pour désigner les différentes parties du corps, et observent les attitudes qui y sont rattachées. Vous vous demandez si parler de

sexualité pourrait encourager votre enfant à devenir actif sexuellement plus jeune? En fait, les jeunes dont les parents discutent de tous les aspects de la sexualité avec eux ont tendance à devenir actifs sexuellement plus tard comparativement à ceux dont les parents ne discutent pas de ces sujets. Entretenez le dialogue. Pour en savoir davantage, consultez <http://parents.teachingsexualhealth.ca/>.

Le 24 septembre 2014

À : TOUTES LES AUTORITÉS SCOLAIRES ET DIRECTIONS D'ÉCOLE

La vaccination est la meilleure protection contre les nombreuses maladies contagieuses évitables par la vaccination, et elle sauve plus de vies que ne le fait toute autre mesure médicale.

Certaines personnes hésitent à se faire immuniser ou à faire immuniser leurs enfants. Les vaccins sont sécuritaires et efficaces. Ils sont soumis à des tests rigoureux avant d'être autorisés au Canada. Le risque résultant du fait de ne pas être immunisé est beaucoup plus sérieux que celui posé par les rares effets secondaires des vaccins.

Pour que l'immunisation puisse protéger une communauté comme celle d'une école, la majorité des membres de cette communauté doit être vaccinée. Plus il y a de personnes vaccinées, moins il y a de chances que la maladie se propage.

L'immunisation est particulièrement importante au début de l'année scolaire. Nous rappelons aux parents d'enfants âgés de quatre à six ans que leur enfant peut avoir besoin d'un vaccin de rappel contre certaines des maladies suivantes :

- la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle (RRO-Var);
- la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la polio (dcaT-VPI);
- le pneumocoque (Prevnar 13);
- le méningocoque de sérogroupe C (Men C).

La rougeole peut se propager rapidement au sein d'une école. Il s'agit d'une maladie extrêmement contagieuse et potentiellement grave. Outre la fièvre, les otites, les éruptions cutanées et la pneumonie, il peut également survenir des complications rares telles que l'encéphalite (inflammation du cerveau), des convulsions et la mort. La meilleure façon de protéger contre la rougeole les enfants et les adultes non protégés est de faire en sorte que leurs vaccinations contre cette maladie soient mises à jour.

Il est important de noter que si un membre du personnel ou un élève atteint de rougeole a été présent à l'école pendant sa période infectieuse, les autres membres du personnel et élèves devront fournir la preuve de leur immunité contre la rougeole. S'ils n'ont pas de preuve d'avoir reçu deux doses du vaccin contre la rougeole, ils n'auront le droit de revenir à l'école que trois semaines après la détection du dernier cas de rougeole, à moins d'être déclarés immunisés par un bureau de santé publique local. Si un enfant contracte la rougeole, il est tenu de rester à la maison jusqu'à quatre jours après la manifestation de l'éruption cutanée due à sa maladie.

La saison de la grippe débute en octobre et, conformément à la politique sur l'immunisation contre la grippe de l'Alberta (ou Alberta Influenza Immunization Policy), le vaccin contre la grippe est offert gratuitement à tous les résidents albertains. À partir du 20 octobre 2014, vous pouvez recevoir le vaccin sans rendez-vous de votre bureau local de santé publique en visitant l'une des nombreuses cliniques de son programme de vaccination. Pour obtenir plus de renseignements sur la grippe, veuillez visiter le site Web (en anglais seulement) des services de santé provinciaux, Alberta Health Services, en suivant le lien www.albertahealthservices.ca/influenza.asp.

Chorale de Noël

Tous les jeunes chanteurs de la 2e à la 8e année sont invités de participer à la chorale et la saynète pour la messe de Noël des jeunes le 24 décembre à 18h30 à l'église Saint-Thomas-d'Aquin.

Les répétitions auront lieu:

Où: Église Saint-Thomas-d'Aquin, 8410 89^e rue

Quand: Le samedi 29 novembre 13 h à 14 h

Le samedi 6 décembre 13 h à 14 h

Le samedi 13 décembre 13 h à 14 h

Le samedi 20 décembre 13 h à 14 h

Le mardi 23 décembre 18 h à 19 h



Si vous avez des questions, contactez Elianne Collins au 780-465-4256



Surveillez vos afficheurs (call display)!

Le service de transport annonce les retards et annulations d'autobus par message téléphonique automatisé. Vous remarquerez sur votre afficheur téléphonique (call display)

l'un ou l'autre ou les deux lignes ci-dessous :

Transport CSCN

888-882-7179

Il est donc très important de répondre aux appels qui sont affichés ainsi afin de ne pas

Affichage/call display



Service de garde Après l'école École Sainte Jeanne d'arc

Le groupe des TINTINS est à la recherche de 4 nouveaux amis à partir du 1 novembre 2014 !!

Les amis doivent avoir entre 5 et 12 ans ! Le groupe complet sera de 24 enfants avec deux superbes éducatrices !!

Contactez

Emmanuelle Sow

Directrice à la programmation

Cepp.programmation@gmail.com



accès  emploi

FOIRE D'EMPLOI

Plus de 700 personnes ont visité la foire précédente!



MERCREDI 5 NOVEMBRE 2014
8627 91^e RUE, EDMONTON T6C 3N1
12H À 16H

EMPLOYEURS CONFIRMÉS:

Air Canada	Ford Credit	Sawridge Hotel
Alberta Oil Tools	Home Depot	SGS Canada
Aramark Camps	Horizon North Camps & Catering	Sofina Foods
Aramark Healthcare	ICE (Independent Counselling Enterprises)	United Safety
	Warehouse Camp Services	UPS (United Parcel Services)



La Commu-noté SJA

Édition novembre 2014



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

Principal's message

Dear parents,

Halloween dance: Tomorrow afternoon, there will be 2 dances, one from 1:00 pm to 1:45 pm for the K-2 students and one from 2:15 pm to 3:00 pm for students in grades 3-6. Hope you can join us for all the fun!

Report cards and celebration of learning: For the next 3 weeks, teachers will be winding up the first trimester in preparation of the first report card on November 21. The celebration of learning will take place in one evening only, on November 27, from 4:00 pm to 8:00 pm. Please mark your calendars !

Remembrance Day: On Thursday November 6, at 11:00 am, you are invited to join us in our celebration to recognize and appreciate the contributions and sacrifices necessary to protect our rights and freedoms in Canada. There will be members of the Canadian Forces present, including a trumpeter, to add to what the grade 6 students and their teachers have already prepared. Please join us for this important celebration. Also, next week, we will be selling poppies to support our veterans.

A family Christmas: This year, we will be moving away from the traditional Christmas concert that we have all come to know in the past. Instead, we will be organizing a family Christmas experience, bringing together several different elements. Because of our large number of families, we will have two soirées, on December 16 and 17. Further details of our family Christmas event will be provided in the coming weeks.

Warmest regards,

Adèle Amyotte



September 24, 2014

TO: ALL SCHOOL BOARDS AND SCHOOL PRINCIPALS

Vaccines are the most effective way to prevent vaccine-preventable diseases and are responsible for saving more lives than any other medical intervention.

Some people are hesitant when it comes to immunizing themselves and/or their children. Vaccines are safe and effective. Vaccines are passed through a rigorous testing process before they are approved for use in Canada. The risk of not being immunized is far greater than the rare side effects of vaccines.

For immunization to protect a community such as a school, the majority of that community must be immunized. The more people immunized, the less opportunity disease has to spread.

Immunization is especially important when starting a new school year. Parents of children between the ages of four and six years are reminded that their child may be due for any or all of the following vaccines:

- measles, mumps, rubella and varicella (MMRV);
- diphtheria, tetanus, pertussis, polio (DTaP-IPV);
- pneumococcal (PCV13)
- meningococcal C (Men C)

Measles can spread rapidly within a school. It is an extremely contagious and potentially severe illness. In addition to fever, ear infections, rash and pneumonia, some rare complications can also occur such as encephalitis (brain swelling), seizures and death. The best way to protect children and adults from measles is to make sure their measles immunizations are up to date.

It is important to note that if a school has a staff member/child who has measles and has been in the school while infectious, other staff and children will need to show proof of immunity to measles. If staff and students do not have proof of two doses of measles vaccine, they will not be able to return to school until three weeks after the last case of measles detected in the school, unless they are assessed as immune by local public health. If a child contracts measles, they are also required to stay home until four days after the onset of the measles rash.

October brings influenza season and as per *Alberta Influenza Immunization Policy*, the influenza vaccine is provided free-of-charge to all Albertan residents. You may access the influenza vaccine through your local public health office during the numerous influenza drop-in clinics that will be available beginning October 20, 2014. More information is available on Alberta Health Services' influenza website: www.albertahealthservices.ca/influenza.asp.

Plan for Family Meal Times

Eating healthy meals together can be a challenge with busy schedules and homework, but with planning it is possible. Eating together as a family may improve your child's physical and mental health. There is evidence that shows that youth who eat with family are less likely to use alcohol and drugs and more likely to have better grades and a better relationship with their parents and siblings. Here are tips to have healthy family meals together:

Plan ahead

- Write your menu for the week. Try this weekly planner for your menu and grocery list: <http://www.albertahealthservices.ca/5620.asp>
- Use a grocery list to avoid buying items that are not on it.

Make it quick and healthy

- Use a slow cooker, microwave or rice cooker to match how much time you have.
- Use frozen vegetables, canned beans, whole grain, pasta, canned fish (salmon or light tuna) or bagged salads for quick meals.

Get your kids involved

- Have your kids help you prepare the meal by peeling and chopping vegetables, opening cans or cooking with you.

Plan for leftovers

- Make a double batch when cooking and freeze the extra for a day when you don't have time to cook.
- Save extra food in the fridge or freezer and make one night be "leftover night."

Make it a priority

- Choose a few days in the week that are not so busy and plan for the whole family to eat together on those days.
- Turn off cell phones, TV and electronics during the meal so everyone can focus on the food and the family.

Family meals can become a tradition that your kids can learn to love and continue to do when they get older.



Keep the Conversation Going – Talk About Healthy Sexuality with your Child



Why is my voice changing? When will I go through puberty? Do you sometimes find yourself at a loss for words when talking about sex and sexuality with your child? As a parent you have the opportunity to keep the conversation going and www.teachingsexualhealth.ca, developed by Alberta educators and health professionals can help you. Aligned with Alberta Education curriculum, the website has tips and strategies for talking to your child or teen about sex and sexuality. Webisodes, factsheets, FAQ's and parent packages are just a click away.

You are already teaching your child many things about sexuality and have been since the day they were born. Children learn from the words your family members use (or don't use) to refer to body parts, and watching the relationships around them. Do you wonder if talking about

sexuality will encourage your children to experiment? The fact is young people whose parents discuss all aspects of sexuality with them tend to delay becoming sexually active compared to those with parents who do not discuss this topic. Keep the conversation going. Find out more. Visit us at <http://parents.teachingsexualhealth.ca/>



Check your call display!

The transportation service notifies you of bus delays and cancellations using an automated telephone messaging system. You will notice either one or both of the two following callers on your call display:

Transport CSCN

888-882-7179

Therefore, it is very important to answer the calls that are displayed this way

