



Mars 2026



CHANGEMENT

D' HEURE

Le passage à l'heure avancée se fera dans la nuit du 7 au 8 mars.

Nous avancerons donc nos horloges d'une heure.



Bulletin

Le 2^e bulletin de votre enfant sera disponible sur Mozaïk portail, à partir du 13 mars.



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

IMPORTANT!

À noter que le service de garde sera fermé durant la semaine de relâche.



Semaine de relâche du 2 au 6 mars 2026



9	10	11	12	13
Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	
JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	Midi : Récup Math 2 et Français 1	Midi : Conseil des élèves Caisse scolaire 	Midi : Récup. Anglais 2 Journée blanche à Saint-Mathieu pour les secondaires et les 6 ^e années:	Midi : Récup. Math 2
16	17	18	19	20
Jour 9	Jour 10	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	Midi : Sport du midi	Midi : Récup Math 1 Midi : Activité FillActive PM : Visite d'un joueur de l'Océanic pour les 3 ^e , 4 ^e et 5 ^e années. 	Midi : Récup Anglais 1 et Français 2 AM : Vaccination pour la classe de Mme Annie 	
23	24	25	26	27
Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Midi : Récup. Math 1	Midi : Récup Math 2 et Français 1 	Midi : Conseil des élèves Caisse scolaire 	Midi : Récup. Anglais 2	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT
30	31			
Jour 9	Jour 10			
Conseil d'établissement À l'École Saint-Modeste dès 19h.	Midi : Sport du midi	Nous vous souhaitons une belle semaine de relâche ! Du bon temps en famille et du repos pour tous ! 		



Santé
Enfant



COLLATIONS : GRIGNOTONS INTELLIGEMMENT !

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas, permet d'apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations permettent une augmentation de l'énergie et de la concentration les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants. Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie. Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protège l'émail. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.

Alors 1,2,3...Grignotons ! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants!

ICI, ON CUISINE ENSEMBLE !

Allez, tous aux chaudrons. Cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Si vous incitez vos enfants à participer, les saines habitudes de vie vont se développer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer ! Embellir ! Verser ! Mélanger ! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne consiste qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est également le fruit de son travail.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement des saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.



Pour vous inspirer, consulter le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire au CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642, poste 67121



RAPPEL : INFORMATION POUR LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2026-2027

Chers parents, je vous lance l'invitation de prendre un rendez-vous pour la vaccination de rappel pour votre enfant. Les plages horaires seront accessibles 90 jours avant la date déterminée.

Adacel-polio (dcaT-VPI)

Vaccin de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite

À l'occasion, nous pourrions vous offrir une mise à jour des vaccins manquants.

QUAND ? OÙ ?

8 mai 2026 de 9h00 à 12h15
CLSC de St-Épiphanie
211 Rue du Couvent, Saint-Épiphanie, QC G0L 2X0

22-29 mai 2026 et 4-5 juin 2026 de 8h30 à 16h15
Point de service local de Rivière-du-Loup
20 rue St-Louis, Rivière-du-Loup, QC G5R 2V4

J'APPORTE QUOI?

-Carnet de vaccination
-Prévoir le port d'un chandail à manches courtes

DÉMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous sur la plate-forme **Clic Santé** à l'adresse www.clicsante.ca
Dans **Tous les services**, choisir la catégorie Vaccination / **Vaccination de 4 à 17 ans** /
Saisir votre code postal et cliquer sur **Trouver un rendez-vous** /
Choisir le lieu désiré : dans la section **Point de service local de Rivière-du-Loup ou CLSC St-Épiphanie**, cliquer sur **Prendre RDV** / Cliquer sur **J'ai compris** après avoir pris connaissance de la notice / Répondre aux questions, puis cliquer sur **Continuer** /
Cliquer sur **Continuer** au bout de la ligne **Vaccination 4-6 ans** /
Choisir la date et l'heure de votre choix, puis cliquer sur **Continuer** / Remplir le formulaire au nom de votre enfant, puis cliquer sur **Soumettre**

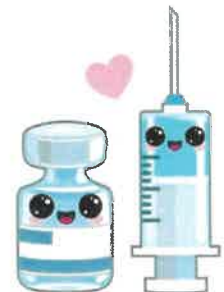
Pour autre information, consulter la lettre reçue lors de l'inscription scolaire.

En cas de besoin, vous pouvez contacter Mme Isabelle Besson agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL. : 418-867-2642 poste 67280.



Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire au CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642, poste 67121





Le comité de parents

CSS de Kamouraska-Rivière-du-Loup

Mercredi 8 avril 2026
19 h 30 à 20 h 30

FORMATION EN LIGNE GRATUITE

PARENTS POUR LE FUN!

JOANNIE LACHANCE

ÉQUIPE SOS NANCY

S'organiser efficacement pour se
reconnecter au plaisir d'être parent

- Parents-serviteurs : pourquoi nous devrions en faire moins et responsabiliser nos enfants;
- Conciliation travail et famille : réflexion sur le rythme de vie des familles d'aujourd'hui et son impact sur notre façon d'interagir avec nos enfants;
- Trucs et astuces concrets et pratico-pratiques afin de s'organiser, de se faciliter la vie et de réduire les sources de stress pour toute la famille;
- Moments doux, moments fous... partageons nos trucs pour s'amuser en famille et reconnecter ensemble.



INSCRIPTION
OBLIGATOIRE



Le comité de parents du Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup est heureux d'offrir une formation donnée par madame Joannie Lachance, coach familial, conférencière et formatrice chez SOS Nancy.

Cette formation aura lieu : mercredi 8 avril 2026, de 19 h 30 à 20 h 30, en ligne via Zoom.

Le sujet de cette formation est Parents pour le fun! S'organiser efficacement pour se reconnecter au plaisir d'être parent. Les thèmes suivants seront abordés :

œ Parents-serviteurs : pourquoi nous devrions en faire moins et responsabiliser nos enfants;

œ Conciliation travail et famille : réflexion sur le rythme de vie des familles d'aujourd'hui et son impact sur notre façon d'interagir avec nos enfants;

œ Trucs et astuces concrets et pratico-pratiques afin de s'organiser, de se faciliter la vie et de réduire les sources de stress pour toute la famille;

œ Moments doux, moments fous... partageons nos trucs pour s'amuser en famille et reconnecter ensemble.

*Bonne
formation!*

Mot de notre conseiller EN RÉÉDUCATION



LAISSER SON ENFANT SEUL À LA MAISON : OUI OU NON ?

Il se pourrait bien que vous vous soyez déjà posé cette question ! En effet, comme ils grandissent et deviennent de plus en plus autonomes, il arrive un temps où vous vous demandez si vous pouvez les laisser seuls à la maison. Voici quelques informations, qui, je l'espère, vous guideront dans la prise de cette importante décision.

À quel âge ?

D'un point de vue légal, il n'existe aucune loi disant qu'un enfant est autorisé ou non à rester seul à la maison. Toutefois, certaines sources recommandent que ce ne soit pas avant l'âge de 10 ans alors que d'autres parlent de 12 ans. Sachez toutefois que si votre enfant de moins de 12 ans se blesse gravement et qu'il est seul, la protection de la jeunesse (DPJ) peut faire une investigation pour motif de négligence parentale.

Comment évaluer que mon enfant est prêt à rester seul ?

- A-t-il l'habitude de suivre et de respecter vos consignes ?
- Vit-il des inquiétudes ou manque-t-il de confiance en lui ?
- Sait-il comment occuper son temps adéquatement pendant votre absence ?
- A-t-il tendance à faire des bêtises lorsqu'il est seul ?
- Comment réagit-il généralement devant un imprévu ?
- Peut-il communiquer avec vous ou pouvez-vous communiquer avec lui pendant votre absence ?
- Y a-t-il une personne de confiance qui peut se rendre chez vous rapidement (voisin, ami) en cas de besoin ?

Ces réponses pourront aider à guider votre décision. Ne faites pas les choses trop rapidement, c'est une décision qui doit être bien réfléchie.

Que faut-il prévoir ?

- Faites une liste des choses que l'enfant peut et/ou doit faire pendant la période où il est seul (midi et/ou soir);
- Établissez les règles de sécurité que l'enfant doit respecter;
- Préparez une liste avec tous les numéros importants (papa, maman, voisin, police, etc.) et demandez-lui de vous téléphoner pour vous dire ce qu'il fait;
- Rangez hors de portée tous les objets susceptibles d'être dangereux;
- Si l'enfant dîne seul, assurez-vous qu'il ait un repas complet, facile à préparer et accessible pour qu'il ne perde pas de temps et qu'il ait le ventre plein pour passer un bel après-midi.

En cas de doute, mieux vaut prévenir ! Faites confiance à votre bon jugement de parent pour déterminer le meilleur moment.

***Composé par Mme Frédérique Grenier-Tardif**

M. Luc Hallé, l'ours aidant

Conseiller en rééducation

418-868-6850 # 5122

halluc@csskamloup.gouv.qc.ca

Inspiré de : www.canalvie.com – À quel âge laisse-t-on notre enfant seul à la maison ?



Tout le personnel de l'école vous souhaite une superbe semaine remplie de jeux, de repos et de plaisir! 🌈 ✨

Profitez du temps pour jouer dehors, bouger, vous reposer et passer de beaux moments avec votre famille. On a hâte de vous retrouver après la relâche, en pleine forme et prêts pour de nouvelles aventures! 😊

Bonne relâche! 🎉 ❤️