



LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME se tiendra le dimanche 8 mars 2026 alors, bonne journée à vous mesdames! LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME 8 MARS À SURVEILLER EN MARS Le passage à l'heure avancée se fera dans la nuit du 7 au 8 mars. Nous avançons nos horloges d'une heure. 	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	 BON CONGÉ À TOUS! 				
	9 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	10  jour 5	11 Sur l'heure du midi Auditions pour St-Modeste en spectacle Groupe 1 Pickleball Caisse scolaire	12 Mini-volleyball  jour 7	13  Bulletin Remise du 2 ^e bulletin via Mozaïk portail PM Cabane à sucre Jocy à l'école  jour 8
	16 Mini-soccer  jour 9	17  jour 10	18 AM - Vaccination des élèves de 4 ^e année Sur l'heure du midi Auditions pour St-Modeste en spectacle Groupe 2 Pickleball	19 Mini-volleyball  jour 2	20 PM Animation de lecture en collaboration avec la bibliothèque municipale pour les élèves de Mmes Lucie, Christine, Marie-France, Claudie et Martine jour 3
	23 Mini-soccer  jour 4	24  jour 5	25 Pickleball Caisse scolaire  jour 6	26 Mini-volleyball  jour 7	27 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE SERVICE DE GARDE OUVERT jour 8
30 19 h Conseil d'établissement à l'école Saint-Modeste Mini-soccer	31  jour 10				

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, conseiller en rééducation



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 favorisent une augmentation de l'énergie et de la concentration, ainsi 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 grâce à leurs glucides. 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. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs si vous incitez vos enfants à participer. 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 le fruit de son travail également.

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 de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

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



M. Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire et CPE
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

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.

OÙ ?

Point de service local de Rivière-du-Loup, 20 rue St-Louis, Rivière-du-Loup, Qc, G5R 2V4

QUAND ?

22-29 mai 2026 et 4-5 juin 2026 de 8h30 à 16h15

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-Épiphane, 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**

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



Mercredi 8 avril 2026
19 h 30 à 20 h 30

FORMATION EN LIGNE GRATUITE

PARENTS POUR LE FUN!

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

JOANNIE LACHANCE

ÉQUIPE SOS NANCY

- ☐ 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 :

☞ 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.

Bonne formation!

En février,
je persévère
jusqu'au bout

Groupe de Mme Marie-France
Alex Beaulieu
Jacob Kirouac



Groupe de Mme Claudie
Mila Lavoie
Félix Boucher

Groupe de Mme Martine
Florence Briand
Moya Blanco Couillard

Groupe de Mme Pascale et Mme Julie A.
Samuel Beaulieu
Laurence Tremblay



Groupe de Mme Julie N.
Léa Daigle
Jessyka Tremblay

