

# Le Circuit Citadelle

N°5

janvier

13-14



École Citadelle

5111 - 46 Rue C.P.28

Legal, AB TOG 1L0

Tél: 780-961-3557 Fax: 780-961-3405

[www.cd.centrenord.ab.ca](http://www.cd.centrenord.ab.ca)

## MOT DE LA DIRECTION

Bienvenue à la nouvelle année 2014! Le congé de Noël a passé vite, mais nous sommes heureux de reprendre la routine et de revoir les élèves. Merci pour toutes les gâteries reçues avant Noël; nous avons bien apprécié ces merveilleuses délices.

Pour débiter l'année à l'école, les bureaux de Mme Baril et de Mme Vandersteen seront aménagés. Visant une entrée plus sécuritaire et accueillante, le Conseil scolaire a négocié la location de quelques nouveaux locaux du centre. Nous allons nous placer du côté sud de l'ACFA, là où étaient les bureaux de l'ACFA. La porte principale sera donc la porte qui est utilisée pour le Centre communautaire Centralta. Ce sera un gros changement et nous compterons sur votre patience et votre collaboration pendant ce temps de transition. Nous sommes très excités de cet ajout d'espace. Le bureau de Mme Baril deviendra la salle de musique

Un grand merci à vous tous d'être venus au concert de Noël. La salle était remplie à plein et le tout s'est très bien déroulé. Le petit social après fut un grand succès aussi. Merci à tous ceux qui nous ont aidés à ramasser les chaises et à nettoyer à la fin de la soirée. Quel beau travail!

Merci à vous tous pour votre appui constant et continue. C'est en travaillant ensemble que nous réussirons!

Mme Michelle Baril  
Directrice

Lisa Magera  
Directrice adjointe

## PRIÈRE

### Dieu de Paix

Je voudrais souhaiter  
à tout le monde une  
bonne année,  
des succès, la santé  
et surtout, surtout, la  
paix!

C'est toi qui donnes

le secret de la paix:  
Fais que nous sachions  
écouter  
ta voix au fond de  
notre cœur.

Bonne année pour tous,  
entre tes mains,  
Seigneur.



## CONSEIL D'ÉCOLE

La prochaine réunion du Conseil d'École aura lieu le mardi 14 janvier à 19h dans le salon du personnel.

## LA VENTE DE TOURTIÈRES

Merci à tous les parents qui sont venus pour aider avec la cuisson des tourtières. Une reconnaissance spéciale à Danielle Tardif-Cyr et Adèle Walsh pour leur excellent travail à organiser les deux journées, même avec les changements de location qui ont eu lieu à la dernière minute. Tout s'est assez bien déroulé. Il y a eu, cependant, un certain manque de volontaires. L'année prochaine, nous allons essayer un nouveau format pour assurer un meilleur engagement des volontaires. En tout, nous avons vendu au-delà de 450 tourtières! Nous voulons continuer à fournir ce service à la communauté car les tourtières se vendent sans effort et elles sont très appréciées. Nous tenons aussi à remercier Legal SuperMart pour leur excellent service à nous fournir tous les produits nécessaires pour la cuisson des tourtières et ce, à un prix très raisonnable. C'est un très bel appui à notre levée de fonds.

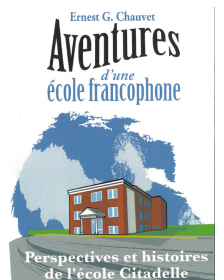
## ENTENTE AVEC L'ACFA

À la fin du mois de novembre, le conseil d'école avait réservé des locaux du centre pour faire la cuisson des tourtières pour cette grande levée de fonds qui se fait à toutes les années. La cuisine et la salle Chauvet étaient donc réservées pour les 29 et 30 novembre. Cependant, il y a eu un conflit d'horaires. Des funérailles ont été organisées et la salle a été accordée à la famille pour le vendredi 29 novembre. Selon l'ACFA, le protocole de l'entente disait que les funérailles prenaient préséances sur toute autre activité. Cependant, pour les organisateurs et les bénévoles des tourtières, ceci a imposé de grandes inconvenances. On aurait voulu qu'on partage les locaux, mais, ceci ne semblait pas une possibilité vraisemblable. Par respect pour la famille en deuil, et avec l'appui de Legal School, les bénévoles se sont rendus à la cafétéria de Legal School pour faire la cuisson des tourtières.

Suite à cette difficile circonstance, une rencontre a eu lieu entre Mme Baril et Mme Lehoux de l'ACFA. Il était évident que cette situation n'était pas idéale et plusieurs parents de l'école et membres de la communauté n'étaient pas contents. Étant les locataires principaux du Centre, on s'attendait à un meilleur service. La rencontre s'est très bien déroulée et nous nous sommes entendus sur une nouvelle façon de procéder lorsqu'il y a des funérailles pour s'assurer qu'on ne place pas deux locataires à utiliser la salle en même temps. Une rencontre a aussi eu lieu avec le Président de l'ACFA, M. David Fréchette, pour s'assurer qu'on puisse bien se comprendre et s'entendre sur la nouvelle façon de procéder. Nous anticipons une meilleure communication et collaboration avec notre partenaire, l'ACFA Régionale Centralta, un partenaire si important et précieux pour la réussite et la croissance continue de l'École Citadelle.

## AVENTURES D'UNE ÉCOLE FRANCOPHONE

M. Ernest Chauvet a écrit un livre sur l'histoire de l'École Citadelle. Vous pouvez l'acheter à l'ACFA pour 20\$ plus la tps.



Si vous désirez recevoir la lettre circulaire par courriel seulement, veuillez s.v.p. remplir ce coupon et le retourner à l'école.

ADRESSE COURRIEL : \_\_\_\_\_

NOM DE L'ÉLÈVE : \_\_\_\_\_

NOM DU PARENT : \_\_\_\_\_

# EN CAS DE MALADIE

C'est le temps de l'année où les gripes et les gastros se promènent. Lorsqu'un enfant vient à l'école malade, il transmet le virus à ceux et celles qui l'entourent. Si votre enfant ne se sent pas bien ou fait de la fièvre, veuillez le garder à la maison jusqu'à ce qu'il soit remis. Si votre enfant devient malade au courant de la journée, nous vous informerons afin que vous puissiez venir le chercher.

Si votre enfant doit prendre régulièrement un médicament, vous devez signer le formulaire autorisant l'école à administrer le médicament. Le médicament doit être dans le contenant original sur lequel apparaît le dosage prescrit. Lorsqu'il s'agit de donner un médicament pour un temps limité, une note à l'enseignant suffit. Le médicament doit toujours être dans le contenant original. Afin de prévenir les dangers, assurez-vous d'informer l'école de toute allergie et/ou autres problèmes médicaux de votre enfant.

## DATES À RETENIR

mardi 14 janvier	Repas chaud - soupe poulet et nouilles, sandwich grillé au fromage, mini beignet  Réunion du conseil d'école à 19h
mardi 21 janvier	Repas chaud - sandwich Philly steak, pommes de terre et pouding
jeudi 23 janvier	Excursion 7e-9e Sauvetage en canot à Fountain Park à St. Albert
vendredi 24 janvier	<b>Journée pédagogique pas d'école pour les élèves</b>
mardi 28 janvier	Excursion - Académie sur glace au jeu des Oil Kings
<b>*mercredi 29 janvier</b>	Repas chaud - spaghetti et sauce à la viande, pain à l'ail, légumes et petit gâteau

**Camp Multi-Arts**  
2014

Deux semaines de danse, théâtre, musique et arts visuels

**Le camp Multi-Arts change ses dates cette année!**

**Du 5 au 15 août 2014**  
Edmonton

Pour les jeunes de la 1<sup>re</sup> à la 9<sup>me</sup> année des écoles francophones  
Pour les jeunes de la 4<sup>e</sup> à la 9<sup>me</sup> année des écoles en immersion française\*\*\*

\*\*\* les élèves du 4<sup>e</sup> au 9<sup>me</sup> peuvent s'exprimer en français

Pour information 780-760-0130 postes 1 et 2





Janvier 2014



## La santé des enfants



### Un esprit sain dans un corps sain

Les enfants en santé ont de meilleurs résultats scolaires. En effet, le cerveau fonctionne mieux lorsque les enfants sont physiquement actifs et ont une alimentation saine et équilibrée. Un dîner et des collations nutritifs fournissent l'énergie et les nutriments pour la journée.

Les enfants ont besoin de bons modèles à suivre et doivent avoir accès à des aliments sains et des endroits sécuritaires pour jouer afin de développer des comportements positifs pour le reste de leur vie. En général, les enfants en santé performant mieux tant sur le plan scolaire que sur le plan social. Les enfants actifs sont également plus heureux et plus confiants.

Une façon simple d'ajouter plus d'exercice dans la journée de votre enfant consiste à l'accompagner à l'école à pied ou à l'emmenar au parc après le souper.

La participation au sport aide à développer les habiletés pour le travail d'équipe et le réseautage et à entretenir de solides amitiés.

Les études démontrent que les enfants qui ont une alimentation équilibrée sont mieux équipés pour faire face à une journée scolaire chargée.

Le fait de prendre un petit-déjeuner sain améliore l'attention, la capacité à résoudre des problèmes et les habiletés en mathématiques. Un dîner et des collations nutritifs fournissent l'énergie et les nutriments pour la journée.

Voici quelques conseils pour aider vos enfants à maintenir un mode de vie sain :

- Laissez vos enfants aider à préparer des dîners et des collations nutritifs
- Mangez ensemble toutes les fois que c'est possible
- Facilitez leur accès à des choix sains en mettant des légumes et des fruits coupés dans le réfrigérateur
- Emmenez vos enfants à l'épicerie, s'ils choisissent quelque chose, ils seront plus enclins à le manger
- Assurez-vous qu'ils ont une bonne nuit de sommeil
- Aidez-les à atteindre les 60 minutes d'activité physique journalière recommandées

Ensemble, nous pouvons créer un milieu sain pour que nos enfants apprennent, jouent et grandissent!

**Tous les grains ne sont pas pareils**

Les grains entiers comprennent beaucoup de nutriments qui contribuent ensemble à favoriser une bonne santé. Voici quelques exemples de grains entiers :

- Avoine
- Blé entier
- Grains de blé entier
- Orge à grains entiers (ou moniés)
- Riz sauvage ou riz brun
- Seigle entier
- Quinoa
- Semoule de maïs
- Amande
- Triticale

Les grains entiers vous procurent des fibres, des protéines, des vitamines et des minéraux qui ensemble favorisent une bonne santé. Fixez-vous comme objectif de consommer la moitié de votre ration quotidienne de produits céréaliers sous forme de produits à grains entiers! Pour plus d'information à propos des grains entiers, consultez le site : [www.albertahealthservices.ca/6222.asp](http://www.albertahealthservices.ca/6222.asp)

Les grains entiers vous procurent des fibres, des protéines, des vitamines et des minéraux qui ensemble favorisent une bonne santé. Fixez-vous comme objectif de consommer la moitié de votre ration quotidienne de produits céréaliers sous forme de produits à grains entiers! Pour plus d'information à propos des grains entiers, consultez le site : [www.albertahealthservices.ca/6222.asp](http://www.albertahealthservices.ca/6222.asp)

Les grains raffinés, comme la farine blanche et le riz blanc, sont dépourvus d'une partie ou de la totalité du son et du germe. Certains grains raffinés sont enrichis ce qui signifie que des vitamines et des minéraux y ont été ajoutés, cependant, les grains raffinés enrichis n'ont pas certains nutriments que l'on retrouve uniquement dans les grains entiers.

Où trouver des grains entiers? Pour un produit à base de grains entiers, on trouvera « grains entiers » ou « entier » inscrits près du grain sur l'emballage.

Choisissez des aliments dont les grains entiers sont inscrits comme étant le principal ingrédient.

Les grains entiers vous procurent des fibres, des protéines, des vitamines et des minéraux qui ensemble favorisent une bonne santé. Fixez-vous comme objectif de consommer la moitié de votre ration quotidienne de produits céréaliers sous forme de produits à grains entiers! Pour plus d'information à propos des grains entiers, consultez le site : [www.albertahealthservices.ca/6222.asp](http://www.albertahealthservices.ca/6222.asp)

Les grains raffinés, comme la farine blanche et le riz blanc, sont dépourvus d'une partie ou de la totalité du son et du germe. Certains grains raffinés sont enrichis ce qui signifie que des vitamines et des minéraux y ont été ajoutés, cependant, les grains raffinés enrichis n'ont pas certains nutriments que l'on retrouve uniquement dans les grains entiers.

Où trouver des grains entiers? Pour un produit à base de grains entiers, on trouvera « grains entiers » ou « entier » inscrits près du grain sur l'emballage.

Choisissez des aliments dont les grains entiers sont inscrits comme étant le principal ingrédient.

Les grains entiers vous procurent des fibres, des protéines, des vitamines et des minéraux qui ensemble favorisent une bonne santé. Fixez-vous comme objectif de consommer la moitié de votre ration quotidienne de produits céréaliers sous forme de produits à grains entiers! Pour plus d'information à propos des grains entiers, consultez le site : [www.albertahealthservices.ca/6222.asp](http://www.albertahealthservices.ca/6222.asp)

### Les friandises et vos dents!

Ayez des dents saines en les nettoyant avec un dentifrice au fluor après avoir consommé des friandises collantes. Vous ne pouvez pas les nettoyer après avoir mangé des sucreries collantes? Vous pouvez essayer de : mâcher une gomme sans sucre au xylitol; manger un morceau de fromage; vous rincer la bouche à l'eau.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ce qui précède ou de tout autre sujet qui touche la santé, consultez le site [www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca) ou appelez le 1-800-222-2222