



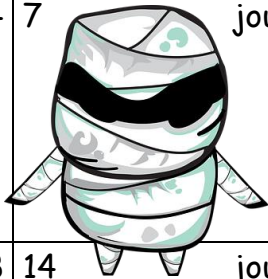

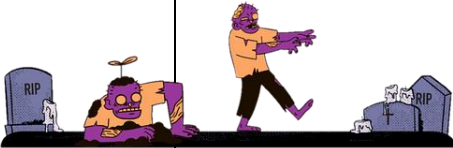







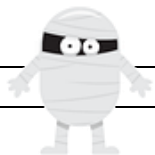




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><u>RAPPEL IMPORTANT</u></p> <p>Vous devez informer le secrétariat de l'école de tout changement d'adresse ou de numéros de téléphone en communiquant au :</p> <p>418 862-0562 (école Roy) 418 862-5003 (école Joly)</p> <p>—————▶</p>  <p>Le 2^e versement pour le transport du midi est prévu le 1^{er} octobre</p> <p>—————▶</p> <p>CHAUSSURES</p> <p>Nous tenons à vous rappeler que votre enfant a besoin d'une paire de soulier pour l'intérieur et d'une pour jouer dehors.</p> <p>—————▶</p> <p>Mercredi 28 septembre :</p> <p>Début de la Voie musicale</p> 	<p>3 Élections provinciales</p> <p>Congé pour tous les élèves Service de garde ouvert</p>	<p>4 jour 2</p> <p>Début de la Voie sportive</p>  <p>École Roy Photos scolaires</p>	<p>5 jour 3</p>  <p>École Joly Photos scolaires</p>	<p>6 jour 4</p>	<p>7 jour 5</p> 
	<p>10 ACTION DE GRÂCES CONGÉ POUR TOUS</p> <p>Service de garde fermé</p>	<p>11 jour 6</p> <p>Conseil d'établissement à 19 h à l'école Joly</p> <p>Début de la Mini Voie sportive</p>  <p>CAISSE SCOLAIRE</p>	<p>12 jour 7</p>	<p>13 jour 8</p> 	<p>14 jour 9</p> <p>1^{re} communication via Mozaïk</p>
	<p>17 jour 10</p>	<p>18 jour 1</p> 	<p>19 jour 2</p>	<p>20 jour 3</p> 	<p>21 jour 4</p> 
	<p>24 jour 5</p> 	<p>25 jour 6</p>  <p>CAISSE SCOLAIRE</p>	<p>26 jour 7</p>	<p>27 jour 8</p> 	<p>28 jour 9</p>
	<p>31 jour 10</p> <p>École Roy : Activités d'Halloween en PM</p>	<p>Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année.</p> <p>École Roy : https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca École Joly : https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca</p> 			



Parler d'anxiété sans stress...

HORS

PISTE

, ça ne veut pas dire être dans le champ !



Votre enfant participera, au cours de l'année, aux ateliers du [programme HORS-PISTE](#) qui sera animé soit par un enseignant(e) soit par une des deux professionnelles de l'école. L'an passé, certains niveaux scolaires ont reçu les ateliers, et le déploiement se fera à tous les niveaux cette année. Ainsi, l'école a décidé d'agir en **prévention vis-à-vis de l'augmentation constante de l'anxiété** chez les jeunes en offrant, en classe, des **ateliers visant le développement des compétences psychosociales**. Une belle façon d'outiller les jeunes à relever les défis qui se présentent à eux et de contribuer à leur bien-être !

Ce programme de prévention de l'anxiété est un programme qui vise à aider les élèves à développer des compétences pour faire face aux défis de la vie. À l'image d'un sentier hors-piste, votre enfant sera amené au cours des ateliers, accompagné des personnages de Léo et Charlie, à se dépasser, à essayer de nouvelles solutions et à adopter de nouvelles façons de penser. HORS-PISTE l'aidera à reconnaître ses forces et ses limites et l'accompagnera vers de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance

[À la fin de chaque atelier, vous serez informés de ce qui a été vu en classe et des façons de poursuivre les apprentissages à la maison vous seront proposées.](#)

Comme parent, il n'est pas toujours facile de savoir comment bien accompagner son enfant afin qu'il apprivoise de son stress et son anxiété. Des capsules Web vous seront transmises de façon périodique afin de mieux connaître l'anxiété et de vous donner des trucs pour aider votre enfant à faire face à celle-ci.

Voici le lien pour en visionner une première qui vous aidera à comprendre la différence entre le stress et l'anxiété : <https://youtu.be/OolPaQYZs3E>

Finalement, voici un petit **outil** qui résume les stratégies que vous pouvez utiliser : [Parler d'anxiété sans stress... pour les parents](#)

Pour en savoir davantage sur le programme HORS-PISTE, vous pouvez consulter l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>.

Véronique D'Amours et Pascale Contreras-Paradis
Conseillères en rééducation

HA ! L'automne, quelle belle saison ! C'est le moment de faire le plein d'énergie !

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie. Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries. Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et, pourquoi pas, ramasser les feuilles tout en s'amusant...

Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs !!!

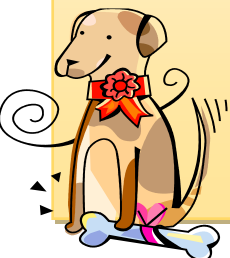


OPÉRATION TOUTOUS 2022

Pour une 22^e année consécutive, le Club optimiste de Rivière-du-Loup organisera l'Opération Toutous et aura besoin des écoles qui aideront en récupérant des toutous dans chaque milieu le **20 et 21 octobre**. Les toutous recueillis seront ensuite récupérés par le club Optimiste de Rivière-du-Loup le 21 et 24 octobre 2022. Ils seront ensuite triés et vérifiés avant d'être confiés au Nettoyeur Magique qui les remet en bon état depuis 2001. Depuis 21 ans la cause nous a permis de distribuer plus de 36,200 toutous.

Merci pour votre collaboration.

Christian Ouellet pour Le Club optimiste de Rivière-du-Loup, Responsable de l'Opération toutous 2022



Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité ! En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.

SOMMEIL DE QUALITE, PROCURE :

Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :

5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour
Adolescents : 12 à 14 heures/jour
Adulte : 7 à 9 heures/jour



- Temps d'arrêt pour le corps
- Renouvellement de l'énergie
- Prévention de la fatigue
- Croissance corporelle optimale
- Consolidation des apprentissages
- Contribution aux résolutions de conflits
- Meilleure réussite scolaire par une concentration et attention améliorée



Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire
Pour me contacter : 418-867-2913 poste 121