



LES NOUVELLES DE ND OCTOBRE 2012

15425—91 avenue Edmonton, Alberta, T5R 4Z7 Téléphone: (780)484-6955 Fax: (780) 484-7065





Message de notre directeur Monsieur Arthur L'Abbé

Que le temps passe vite! Nous sommes déjà en octobre

Un merci spécial aux parents qui sont venus nous rencontrer lors de notre soirée du 12 septembre dernier.

Il est important que vous soyez impliqués dans le cheminement de vos enfants.

Pendant la semaine de la lecture, nous vous encourageons à prendre le temps de partager avec vos enfants votre livre préféré et les inviter à partager avec vous leurs livres préférés.

Je vous invite à communiquer régulièrement avec l'enseignant titulaire de votre enfant.

J'aimerais vous souhaiter une joyeuse fête de l'Action de grâce. Continuons à travailler ensemble afin d'offrir une école de haute qualité où chacun est aimé et fait partie de notre grande famille d'apprenants.





Dates à retenir:

1er au 5 octobre:

-Semaine de la lecture

4 octobre:

-Spectacle de M. Labonté en avant-midi

5 octobre:

-Journée des 6es années à Joseph-Moreau (9h15-14h15)

8 octobre:

-Action de grâce, pas d'école

<u>10 et 11 octobre</u>:

-Voyage au Royal Tyrrel Museum à Drumheller

19 octobre:

-Journée pédagogique

23 octobre:

-1re et 5e année au Telus (9h15-11h45)

23 octobre:

-6e année au Palais législatif (11h20-14h15)

25 octobre:

-Photo individuelle et de groupe, par la compagnie Caméléo Photo

26 octobre:

-Sortie des maternelles au Prairie Garden

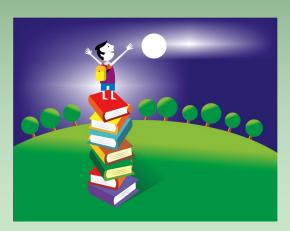




Semaine de la lecture 1 au 5 octobre 2012

Lire... pour la vie!

La semaine de la lecture est une occasion unique d'engager les gens de tous les âges à devenir des lecteurs pour la vie. Chaque année, au début d'octobre, des milliers de gens d'Edmonton et d'ailleurs participent à des activités de lecture à l'école, à la maison et dans la communauté. Pendant la semaine, surveillez nos activités et venez lire avec nous! Pour de plus amples informations sur la Semaine de la lecture, consultez le site suivant : http://www.epl.ca/readin





Chers parents,

Vos enfants ont besoin de bonnes histoires pour aimer lire. Ce plaisir passe par la qualité et la diversité de ce que vous leur proposez.

Un abonnement MAX de l'école des loisirs (www.ecoledesloidirs.fr) c'est 8 livres par an (un livre chaque mois de novembre à juin) qui permettent aux enfants de découvrir des livres crées par les plus grands auteurs et illustrateurs francophones. Depuis 30 ans, l'éditeur offre ces abonnements MAX partout dans la francophonie.

En abonnant votre enfant, vous contribuerez à enrichir sa bibliothèque personnelle et aussi à enrichir celle de l'école qui bénéficiera de livres-cadeaux selon le nombre d'abonnements commandés.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter votre animatrice régionale

Kate Charbonneau: (780) 244-7824

kate5filles@hotmail.com



On s'habille chaudement!

L'automne est à nos portes et il commence à faire frisquet! Veuillez s.v.p.
habiller votre enfant adéquatement.
Bientôt, ça sera le temps des tuques, des mitaines, des foulards, des bottes et des vêtements chauds!

Votre enfant sort en récréation trois fois par jour à moins de conditions météorologiques extrêmes

-Si votre enfant est en retard, il doit se présenter au bureau pour récupérer un billet de retard.

-Si votre enfant ne prend pas l'autobus, vous devez écrire une note dans l'agenda et attendre celui-ci dans l'entrée de l'école à 15h20 au plus tard.

HALLOWEEN

Les enseignants organiseront des activités dans chacune de leur classe le mercredi 31 octobre 2012. Les élèves pourront se déguiser à partir de 12 h 50 seulement, et ce, sans exception!

Nous décourageons tout costume de nature violente ou incluant toute forme d'arme et nous tenons également à ce que le maquillage soit gardé au minimum.







ABSENCES

Si votre enfant est absent De l'école, veuillez nous en avertir en composant le :

(780) 484-6955

Vous pouvez laisser un message sur le répondeur ou Nous faire parvenir un courriel à hvalois@centrenord.ab.ca

LA SURVEILLANCE EXTÉRIEURE, LE MATIN SONT DE 8H30 À 8H43,

NOUS VOUS DEMANDONS DE NE PAS DÉPO-SER VOS ENFANTS AVANT 8H30.

MERCI DE PASSER SANS TARDER À 15H20 POUR RÉCUPÉRER VOTRE ENFANT APRÈS L'ÉCOLE.

MERCI DE NE PAS VOUS GARER DANS LES EM-PLACEMENTS D'AUTOBUS, NI DANS LE STATIONNEMENT POUR LE PER-SONNEL, MAIS SUR LA 154e RUE

Lait...

Les coupons de lait sont vendus à l'école pour 0,50\$ chacun. Votre enfant peut se procurer une grande feuille de coupons de lait pour 10,00\$ ou l'acheter chaque jour.



FRAIS DE SCOLARITÉ

VEUILLEZ ACQUITTER LES FRAIS DÈS QUE POSSIBLE. MERCI A CEUX QUI ONT DÉJÀ REGLÉS



Allergies, collations, dîners...

Nous vous demandons d'éviter les collations ou les diners qui contiennent des traces d'arachides ou de noix. Soyons conscients qu'il y a des allergies très sévères dans les salles de classe.

Une collation le matin et l'après-midi sera prise. Veuillez prévoir assez de nourriture pour votre enfant. De plus, afin de promouvoir de bonnes habitudes alimentaires, vous êtes encouragés à préparer des boites à diner qui contiennent les quatre groupes alimentaires.



Photos d'élèves 2012 - 2013

Veuillez prendre note que la date pour la prise de photos individuelles et de groupes est le

Jeudi 25 octobre

par la compagnie Caméléo Photo







Les deux classes de Maternelle ont eu le plaisir de cuisiner dans le salon du personnel la dernière semaine du mois de septembre. Ils ont travaillé fort à préparer des croustades aux pommes. Les élèves ont ensuite profité du beau temps pour déguster leur délicieux dessert lors du piquenique annuel des oursons.







Octobre 2012



	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	
	1 Jour 1	2 Jour 5	3 Jour 1	4 Jour 2 Spectacle de Edouard Labonté en avant-midi	5 Jour 3 Journée des 6e années à Joseph-Moreau	6
		Semaine de la	a lecture du 1er a	u 5 octobre		
7	Fête de l'Action de grâce congé	9 Jour 4	10 Jour 5 4e année au Royall Tyrrel Museum (Drumheller)	11 Jour 1 4e année au Royall Tyrrel Museum (Drumheller)	12 Jour 2	13
14	15 Jour 3	16 Jour 4	17 Jour 5	18 Jour 1	19 Journée pédagogique, pas d'école	20
21	22 Jour 2	23 Jour 3 1re année et 5e année a TELUS 6e année au Palais Législatif	24 Jour 4	25 Jour 5 Photos individuelles et de groupes	26 Jour 1 Maternelles Prairie Gardens	27
28	29 Jour 2	30 Jour 3	31 Jour 4 Halloween 12h50 TOMBOLA dans les salles de classes			



Bonne fête!!!

Sebastian E-G., Anéla H., Rayan J., Kiera I., Satyam M., Hema W., Abdou A., Zachary L., Ashlyn L., Nateeva S., Zachary B., King T., Christina F., Sarah G., Andrew M., Gliza N., Adam B., Angelina Y., Noah J., Margot C., Soraya M., Louange N., Simon D., Jack S.

Les anniversaires des enfants seront célébrés en classe, merci d'envoyer des pâtisseries individuelles, les enseignants n'ont pas forcément le temps de découper les gâteaux.

Si votre enfant à des allergies, contacter son enseignante.



15425- 91° avenue Edmonton, Alberta T5R 4Z7

Tél.: 780-486-0673 Télécopie: 780-484-7065

Nous avons recommencé nos ventes de café. La prochaine commande partira <u>mardi, le 9</u> octobre.



Catfish Coffee :

Café biologique et équitable, en grains ou moulu frais selon vos spécifications. Les commandes sont mensuelles, remettez vos bons de commande à la prématernelle Bobino Bobinette. Vous trouverez un bon de commande attaché.



Collecte de bouteilles, samedi, le 3 novembre,

Vous pouvez vous rendre au **Callingwood Bottle Depot**, 6408-177 St, Edmonton, entre 13h et 15h. Vous n'avez pas besoin d'attendre en ligne, quelqu'un vous recevra à la porte du côté, vous n'avez qu'à laisser vos bouteilles et repartir, tout le reste est pris en charge pour vous. N'oubliez pas que les contenants de jus, de lait, de crème, de breuvage au yogourt sont aussi acceptés pour un remboursement.

Dates à retenir :

Lundi, 8 octobre, fête de l'Action de grâce, pas d'école.

Mardi, 9 octobre, les commandes de café sont dues.

Lundi, le15 octobre, réunion du comité de parents, 19h00.

Mardi et mercredi, les 30 et 31 octobre, fête de l'halloween dans vos classes respectives.

Vendredi, le 2 novembre, journée pédagogique.

Samedi, 3 novembre, collecte de bouteilles.



CATFISH COFFEE ROASTERS SUSTAINABLE FUND RAISING

INFO@CATFISHCOFFEE.COM

780-937-3991

CUSTOMER ORDER FORM

PLEASE INDICATE HOW MANY BAGS OF EITHER WHOLE BEAN OR GRIND TYPE

1/2 lb/227g	Variety	Whole Bean	Cone	Basket Filter	Percolator/ French Press	Espresso	Price	Total\$
Brew Ha Ha	Breakfast Blend Light/Med Roast						\$8	
Café A Go Go	House Blend Med/Dark Roast						\$8	
Perfecto Domingo	Colombian Medium Roast						\$8	
Sunny Side Up	Costa Rica Light Roast						\$8	
Whisker Twister	Sumatra Dark Roast						\$8	
Sucker Punch	Brazil Dark Roast						\$8	
Black Cat Cuckoo	Italian Style Espresso Blend						\$9	
Afternoon Delight Decaf	Sumatra Decaf Dark Roast						\$9	
Cha Cha Cherry Decaf	Mexican Decaf Medium Roast						\$9	
Espresso Decaf	Espresso Decaf Dark Roast						\$9	
1 lb/454g	Variety	Whole Bean	Cone	Basket Filter	Percolator/ French Press	Espresso	Price	Total\$
Brew Ha Ha	Breakfast Blend Light/Med Roast						\$16	
Café A Go Go	House Blend Med/Dark Roast						\$16	
Perfecto Domingo	Colombian Medium Roast						\$16	
Sunny Side Up	Costa Rica Light Roast						\$16	
Whisker Twister	Sumatra Dark Roast						\$16	
Sucker Punch	Brazil Dark Roast						\$16	
Black Cat Cuckoo	Italian Style Espresso Blend						\$18	
Afternoon Delight Decaf	Sumatra Decaf Dark Roast						\$18	
Cha Cha	Mexican Decaf						\$18	
Cherry Decaf	Medium Roast							

Customer's name:		Grand Total:	5
Phone:	Date:	_	
Seller's name:	Seller's pho	ne:	Service and the service and th
Please make cheque payable to	the Fundraising Group or	r Organizer	
Group/Organization: Prematerr	nelle Bobino Bobinette		

Paroisse Saint-Anne

16422-99A avenue, Edmonton

Bonjour!

Voici l'itinéraire des préparations aux sacrements du Pardon (Réconciliation), première Communion et Confirmation à la paroisse Sainte-Anne pour l'année 2012-2013.

1) Rencontre pour <u>les parents</u> qui désirent préparer un enfant au sacrement du Pardon le lundi 22 octobre à 19h à la maison de la paroisse : 16422-99A avenue.

La célébration de la Première Réconciliation sera le samedi 24 novembre à 10h à l'Église St-Joachim.

2) Rencontre pour <u>les parents</u> qui désirent préparer un enfant à sa première Communion : le lundi 11 mars 2013 à 19h à la maison de la paroisse : 16422-99A avenue.

La célébration de la première Communion aura lieu le dimanche le 5 mai 2013 à l'Église St-Joachim.

3) Rencontre pour les jeunes qui se préparent au sacrement de la Confirmation : les samedis 9h30 à midi : les 6, 13, 20 et 27 avril; retraite le 4 mai.

Mgr Richard Smith confirmera nos jeunes confirmands le jeudi 9 mai 2013 à 19h à l'Église St-Joachim.

Une liturgie avec les enfants sera offerte durant la Messe du dimanche pour les petits de 3 à 6 ans <u>et</u> pour les jeunes de 7 à 10 ans. Bienvenus!

Sr Eveline Gagnon, sgm Adjointe pastorale 24 septembre 2012

« Aimons-nous les uns les autres comme Jésus nous aime... » Jn 15, 9.



Tu veux faire du bénévolat?

aimerais une activité sociale en français?

La paroisse Sainte-Anne est à la recherche de musicien(ne)s pour animer la messe le dimanche et, dès le 10 novembre 2012, le samedi aussi.

Viens te joindre à l'équipe! Envoies-nous un courriel à <u>parsanne@telus.net</u> ou donnes-nous un coup de fil au 780.489. 4062.

Nous t'attendons!

LA PAROISSE SAINTE-ANNE EST À LA RECHERCHE D'UN(E) BÉNÉVOLE POUR METTRE À JOUR SON SÎTE INTERNET.

TUES AJOUTE UN EXEMPLE DE BÉNÉVOLAT À TON CV! BON(NE) EN INFORMATIQ

PARTICIPE À UNE COMMUNAUTÉ SOCIALE ET FRANCOPHONE, LA PAROISSE SAINTE-ANNE, QUI VA CÉLÉBRER SES 60 ANS LE 4 NOV. 2012!

ENVOIE UN COURRIEL À ANNE-MARIE AU PARSANNE®TELUS.NET POUR PLUS D'INFOS.

Chères familles de l'école Notre-Dame.

La paroisse Sainte-Anne fête ses 60 ans de fondation cet automne!

La paroisse se rassemble à l'école Notre-Dame tous les dimanches pour la messe à 11h et ce, jusqu'au dimanche 4 novembre 2012, date de notre célébration d'anniversaire. Ensuite, à partir des 10 et 11 novembre 2012, nous serons déménagés. Avec la bénédiction de l'Archevêque Richard Smith, nous co-habiterons avec la paroisse Saint-Joachim dans leur belle église en brique rouge au centre-ville (9920 - 110e rue), un monument historique! Dès les 10 et 11 novembre 2012, il y aura deux messes à l'église Saint-Joachim: le samedi soir à 17h30 et le dimanche matin à 11h. Les paroissiens de Sainte-Anne et ceux de Saint-Joachim pourront choisir d'aller à la messe de leur choix. Il y a un grand terrain de stationnement pour les voitures et l'église est à quelques pas de la station de métro Grandin.

Quoique nous quittions le gymnase de Notre-Dame, nos liens avec l'école demeurent. Rappellons que la paroisse Sainte-Anne a travaillé de très proche avec le conseil scolaire pour l'établissement de l'école Notre-Dame dans l'ouest de la ville et nous tenons à continuer notre implication avec l'école.

Voici quelques activités que nous vous proposons cet automne à l'école Notre-Dame:

1. Le tirage d'un laissez-passer familial (valeur de 30\$) au centre récréatif Terwillegar:

Au BBQ de l'école Notre-Dame, nous vendrons des billets pour ce tirage.

Les billets seront vendus 5\$ le billet ou 10\$ pour 3 billets.

Le tirage aura lieu à 18h30 à la table de la paroisse Sainte-Anne.

2. La décoration de chandails à manches courtes le 30 septembre après la messe:

Pour commémorer notre 60e anniversaire de fondation, nous vous invitons à venir décorer "un chandail Sainte-Anne" que vous porterez ensuite avec fierté.

Le coût de cette activité est de 15\$ par personne si vous vous inscrivez avant le 30 septembre, ou de 20\$ si vous vous présentez sans être inscrit(e)s. Nous fournissons le chandail, la peinture pour tissu, les stylos permanents, etc...

3. Le brunch du 60e anniversaire de la paroisse le dimanche 4 novembre 2012 :

Le dimanche 4 novembre 2012, au gymnase de l'école, il y aura la messe de 11h suivie d'un brunch paroissial à la fortune du pot. Tout le monde est bienvenu!

Pour participer, il suffit d'inscrire son choix à la liste de mets et de venir le jour de la fête. Inscrivez-vous en personne le dimanche (avant ou après la messe) ou par courriel au parsanne@telus.net.

Soyez des nôtres cet automne! Rendez-nous visite les dimanches: nous vous attendons!

Le CPP de la paroisse Sainte-Anne... la paroisse qui bouge!



GALALA D'EDMONTON 2013

LES 9 ET 10 MARS 2013

Tu aimes chanter, danser ou jouer un instrument de musique?

Tu es âgé entre 8 et 17 ans?

Le Centre de développement musical t'invite à soumettre ton nom en vue de participer au spectacle Galala 2013.

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION EST DU

1 AU 18 OCTOBRE 2012.

Aucune inscription ne sera acceptée avant ou après cette période.

Cette année, deux représentations du Galala sont au programme; le samedi 9 mars et le dimanche 10 mars 2013. Tu participeras dans l'une ou l'autre des représentations qui auront lieu à La Cité francophone à Edmonton.

Dès le 28 septembre prochain, tu peux te procurer un formulaire d'inscription auprès du bureau de ton école ou au bureau du CDM (cdmalberta.ca, 780-462-0502, Pièce 201 de la Cité francophone.)

AVIS AUX PARENTS

En raison du grand nombre de jeunes artistes intéressés à participer au Galala et du nombre limité d'inscriptions possibles, les premiers jeunes à s'inscrire seront retenus.

Le comité organisateur se réserve ainsi le droit de refuser des participants si le nombre de numéros dépasse le temps alloué pour les deux représentations

Le comité réserve le droit d'annuler la participation d'un jeune qui manque trop de répé



GRATUIT

MOOP PHEPMONIC

Vous êtes nouvel arrivant

et avez besoin:

- d'information sur vos droits? - de parler d'un problème juridique?

- d'obtenir de l'aide pour préparer votre dossier?

Venez rencontrer notre équipe les mardis et jeudis de 18 h 30 à 19 h 30 au bureau 108 du Centre d'accueil (8627 91e Rue N.O)

Service confidential À partir du 2 octobre 2012 Uniquement sur rendez-vous au 780-669-6004

Information: CAE - 780 669-6004 | AJEFA - 780 450-2443





Bonjour,

Vous êtes récemment arrivé, nouvellement inscrit dans les écoles et n'avez pas pu participer à la Semaine d'orientation pour les nouveaux arrivants. Vous y avez participé, mais vous voulez en savoir davantage afin de mieux vous impliquer dans la scolarité de votre enfant.

Ceci vous concerne:

« Afin de vous aider à connaître et dépasser les entraves au succès scolaire de vos enfants, le Centre d'accueil et d'établissement du nord de l'Alberta vous invite à participer à l'atelier d'information sur le Système scolaire albertain et

Comment aider votre enfant à réussir sa scolarité. »

Cette activité aura lieu de 11h00 à 13h00, le samedi 13 octobre 2012 au Centre d'accueil et d'établissement du nord de l'Alberta.

Pour tout renseignement supplémentaire, prière d'appeler le 780-669-6004.



« Votre communauté, votre avenir. »



Plus de 50 kiosques d'exposants!

Découvrez les programmes, produits et services d'organismes, ministères et entreprises.

- Ressources en français
- Dépliants
 - Livres et cartes en français
- Musique francophone
- Produits du terroir
- Présentations le vendredi entre 13h et 17h
- Concours et prix de présence!
- Et beaucoup plus encore!

Des spectacles de différentes communautés culturelles!

Vendredi 12 octobre

Samedi 13 octobre

10h00: La Luna de Santiago

11h00: Zéphyr (danse et gique canadienne-française 12h00: WAJJO African Drummers

13h00: Iliqy 14h00: Lina Chehaveb (danse orientale)

Citizenship and Canada Immigration Canada Canada

Vendredi 12 octobre 2012 de 13h à 18h Samedi 13 octobre 2012 de 9h à 15h

Shaw Conference Centre, Edmonton (Salons 8-9-10, Meeting Level, 9797 Av L'entrée est gratuite! On vous y attend





La santé des enfants

L'Halloween en toute sécurité

À l'Halloween, les enfants sont emballés et distraits par les bonbons et les costumes. Il ne faut donc pas oublier la sécurité pendant le porte à porte.

Voici quelques importants conseils de sécurité pour l'Halloween :

- Les enfants de moins de neuf ans doivent être accompagnés par un adulte, surtout pour traverser la rue.
- Enseignez à votre enfant au sujet de la circulation et qu'il faut regarder à gauche, à droite et à gauche de nouveau!
- Traversez la rue aux passages pour piétons, à

l'angle des rues ou aux intersections afin d'accroître votre visibilité pour la circulation.

- Demeurez sur le trottoir ou les sentiers lorsque vous vous déplacez de maison en maison.
- Choisissez des costumes aux couleurs voyantes pour que votre enfant soit bien visible et choisissez de peindre le visage plutôt que de porter un masque.

Et surtout, amusez-vous, ramassez beaucoup de gâteries et faites-le en toute sécurité.



L'Halloween, c'est amusant pour les enfants, mais c'est aussi le temps de se souvenir de conseils de sécurité importants.

Une bonne alimentation pour des enfants actifs

Votre enfant fait-il du sport? Des collations et des repas sains l'aideront à rester actif.

Choisissez des aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : des légumes et des fruits, des produits céréaliers, du lait et des substituts et de la viande et des substituts.

Assurez-vous que votre enfant mange ses repas au moins de 2 à 4 heures avant l'activité et ses collations au moins de1 à 2 heures avant l'activité. Il aura ainsi le temps de digérer.

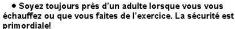
Évitez les aliments frits ou à grande teneur en matières grasses, puisqu'ils peuvent causer des malaises à l'estomac

Pour rester hydraté, l'eau constitue toujours le meilleur

Conseils d'exercice pour jeunes et moins jeunes

L'activité physique est un des plus importants facteurs pour rester en santé.

L'exercice vous fait suffisamment bouger les bras et les jambes pour que votre cœur batte beaucoup et rapidement. Il vous donne de l'énergie et vous tient en santé. Voici quelques conseils importants au sujet de l'exercice:



- Il est important de vous étirer pendant 5 à 10 minutes avant de faire de l'exercice.
- Assurez-vous de vous arrêter, de faire une pause et de boire de l'eau si vous vous sentez étourdi ou que vous ressentez de la douleur.
- Faites en sorte que votre corps reste au frais en buvant beaucoup d'eau lorsque vous faites de l'exercice.
- Faites de l'exercice tous les jours pour éviter la maladie! En faisant régulièrement de l'activité physique, vous aider votre corps à combattre les germes.

choix. Même si les boissons pour sportifs remplacent l'eau et les minéraux qui se perdent par la sueur, elles contiennent également beaucoup de sucre. Elles sont conçues pour être

II est

s'étirer

pendant

guelgues

de faire de

l'exercice.

minutes avant

conseillé de

bues lorsqu'il y a activité intense pendant plus d'au moins une heure.

Les boissons riches en caféine (comme les colas et le café) ne sont pas recommandées pour les enfants et les jeunes.

Idées de collations saines :

- Yogourt et banane
- · Hoummos et pain pita
- Craquelins à grains entiers et fromage
- Céréales à faible teneur en sucre et lait

Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter le site de nutrition scolaire d'Alberta Health Services, www.albertahealthservices.ca/2 925.asp.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ce qui précède ou de tout autre sujet qui touche la santé, consulter le site www.albertahealthservices.ca

October 2012



	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	
	1 Day 1	2 Day 5	3 Day 1	4 Day 2 Edouard Labonté, show in morning	5 Day 3 Grade 6 at Joseph- Moreau	6
		Semaine de la	a lecture du 1er a	u 5 octobre		
7	8 Thanksgiving Holiday No school	9 Day 4	10 Day 5 Grade 4 Royall Tyrrell Museum Drumheller	11 Day 1 Grade 4 Royall Tyrrell Museum Drumheller	12 Day 2	13
14	15 Day3	16 Day 4	17 Day 5	18 Day 1	19 PD No school	20
21	22 Day 2	23 Day 3 Gr 1 and gr 5 Telus (9h15- 11h45) Gr 6 Legislature Building (11h20- 2h15)	24 Day 4	25 Day 5 Photo individual and group	26 Day 1 Kindergarten Prairie Gardens	27
28	29 Day 2	30 Day 3	31 Day 4 Halloween celebrations in the classrooms at 12h50.			



Happy Birthday !!!

Sebastian E-G., Anéla H., Rayan J., Kiera I., Satyam M., Hema W., Abdou A., Zachary L., Ashlyn L., Nateeva S., Zachary B., King T., Christina F., Sarah G., Andrew M., Gliza N., Adam B., Angelina Y., Noah J., Margot C., Soraya M., Louange N., Simon D., Jack S.



Kids' Health

Have a safe Halloween!

Halloween is an exciting time for children with the distraction of candy and costumes reminders are needed to stay safe while trick-or-treating.

Here are some important safety tips to be keep in mind during Halloween:

- Children under nine should be accompanied by an adult especially for crossing the street.
- Teach your child how to be aware of oncoming traffic; look left, look right, look

left again!

- Cross at crosswalks, street comers or intersection to increase your visibility to traffic.
- Stay on the sidewalk or path when walking from house to house.
- Choose costumes with bright colours to increase your child's visibility and choose face paint instead of a mask.

Most importantly, have fun, get lots of goodies and be safe!



Halloween is a fun time of year for children, but it's also a time to remember some important safety tips.

Keep your children active by keeping them properly fuelled

Is your child involved in sports?

Healthy meals and snacks will help give your child fuel for being active.

Choose foods from all four food groups of Canada's Food Guide: Vegetables and Fruit, Grain Products, Milk and Alternatives, and Meat and Alternatives.

Be sure that your child eats meals at least 2-4 hours before activity and snacks at least 1-2 hours before activity. This allows time for food to digest.

Avoid high fat or deep fried foods before being active, as this can cause stomach upset.

Exercise tips for kids and adults...

Staying active is one of the best ways to stay healthy.

Exercise moves your arms and legs enough to make your heart beat hard and fast. It gives you energy and keeps you healthy. Here's some important tips about exercise:

- Always have an adult nearby when you are warming up or exercising. Safety comes first!
- It's important to stretch 5 10 minutes before exercise.
- Make sure you stop, rest and drink water if you start to feel dizzy or queasy or have any pain.
- Keep your body cool by drinking lots of water while you exercise.
- Exercise every day to keep sickness away! Regular activity helps your body fight off germs.

Water is always the best choice for staying hydrated.

Although sports drinks replace water and minerals lost in sweat, they are also high in sugar.

They are meant to be used only for intense activity that lasts more than an hour.

Drinks high in caffeine (like cola or coffee) and energy drinks are not recommended for children and youth.

- · Healthy snack ideas:
- Yogurt and a banana
- Hummus and pita bread
- Whole grain crackers and cheese
- Low-sugar cereal and milk

For more information, visit the Alberta Health Services school nutrition website at www.albertahealthservices.c a/2925.asp

For more information about the above, or any other health-related topic, please visit www.albertahealthservices.ca

It's always

a good idea

to spend a

stretching

few minutes

before exer-