



Info-Parents

Chers parents, chers élèves,

En ce début d'année 2025, toute l'équipe de l'école Sacré-Cœur se joint à moi pour vous adresser nos meilleurs vœux. Que cette nouvelle année soit synonyme de bonheur, de santé et de réussite pour chacun d'entre vous.

Nous espérons que les vacances de fin d'année ont été un moment de détente et de joie, et que tous sont prêts à entamer le mois de janvier avec énergie et enthousiasme.

L'année 2025 promet de belles opportunités pour nos élèves, et nous continuerons de travailler ensemble (parents – élèves – titulaires), pour offrir à chacun un cadre d'apprentissage épanouissant et enrichissant.

Nous vous remercions de votre confiance et de votre engagement constant pour le bien-être et la réussite de vos enfants.

Tous nos vœux de succès et de bonheur vous accompagnent tout au long de l'année!

Joëlle Hudon, directrice



Dans ce numéro	Merci	2
Inscription 2025-2026	Capsule santé	3
Souper BBQ	Capsule pour aider...	3
Activités parascolaires	Anxiété	4
Concours—Affiche de...	Menu	5
Conseil d'établissement	Calendrier du mois	6

Inscription 2025-2026

L'inscription des nouveaux élèves de la maternelle 4 ans et 5 ans se fera du 1^{er} au 21 février prochain.

Plus d'informations dans
l'Info-Parents de février 2025



Souper BBQ (8 février)

Les élèves de 5^e et 6^e année participent à la campagne de financement **Poulet BBQ pour emporter** afin de financer leurs sorties scolaires de fin d'année.

Vous avez jusqu'au 31 janvier pour vous procurer vos billets au coût de 20\$ auprès de ces élèves ou au secrétariat de l'école.

C'est un service à l'auto de 17 h à 18 h à la porte arrière de la Nouvelle salle au 708, 4^e avenue Painchaud, La Pocatière (les gens devront entrer par le stationnement à gauche de la bâtisse et faire la file en auto jusqu'à l'arrière où le tout sera distribué).

Merci de votre encouragement!

Les élèves de 5^e et 6^e année

Vous devez apporter votre billet pour
récupérer votre souper



Activités parascolaires

Veuillez prendre note que la majorité des activités parascolaires débiteront dans la **semaine du 7 janvier**. Bien vouloir vérifier l'horaire de ces activités et de vous assurer que votre enfant ait le matériel nécessaire ainsi que son lunch si l'activité est sur l'heure du midi.



Concours — Affiches de la Paix Club Lions International

Le Club Lions de La Pocatière est très heureux de souligner la performance exceptionnelle réalisée par **ALICE CÔTÉ** de la classe de M^{me} Carole Lemaire-Martin.

Après avoir été sélectionnée en 1^{re} position à La Pocatière, son affiche a également obtenue la première place dans le district U-3 incluant tous les clubs Lions de l'Est du Québec et elle a terminé en 3^e place au niveau provincial.



Ses récompenses (2 fois 100 \$) lui ont été remises par Lion France Deschênes, présidente de la zone 26 ouest dans le district U-3; Lion Claude St-Pierre (responsable du concours à La Pocatière), Mme Sonia Bélanger (mère d'Alice), Lion France Deschênes et Lion président du Club Lions de La Pocatière Jean-Denis Bérubé se sont joints à la lauréate pour la prise de la photo.

FÉLICITATIONS ALICE!



Conseil d'établissement

La prochaine réunion du conseil d'établissement aura lieu le **17 février 2025** à 19 h.



Nous tenons à remercier chaleureusement les parents bénévoles pour avoir décoré l'entrée principale de l'école et ainsi y avoir mis la magie des Fêtes.

Capsule santé—Les engelures

Par temps froid, les joues, les oreilles, le nez, les mains et les pieds sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures.

Comment survient une engelure?

1. La peau devient rouge, enflée avec sensations de picotements ou de brûlures.
2. Si on ne la protège pas, elle prendra une teinte grisâtre avec sensations de fourmillement.
3. Si la peau gèle, la zone atteinte deviendra insensible et aura un aspect brillant et blanchâtre.



Comment protéger mon enfant des engelures?

- ◆ Vérifier la température extérieure et le facteur de refroidissement éolien : à -25°C ou moins, la peau exposée gèlera.
- ◆ Profiter de pauses fréquentes à l'intérieur pour se réchauffer.
- ◆ Porter des couches de vêtements qui peuvent être mises ou enlevées facilement.
- ◆ Porter un chapeau qui recouvre les oreilles (la plus grande partie de la chaleur corporelle est évacuée par la tête et les oreilles sont très sensibles aux engelures).
- ◆ Porter un cache-col, un capuchon.
- ◆ Porter des mitaines préférablement aux gants (les doigts sont regroupés et conserverons mieux leur chaleur).
- ◆ Porter des bottes chaudes et imperméables (qui ont assez d'espace pour ajouter une paire de bas supplémentaire et pour bouger les orteils).

Comment traiter les engelures?

- ◆ Retirer doucement les vêtements qui recouvrent la région atteinte.
- ◆ Réchauffer lentement la région touchée en la recouvrant de votre main.
- ◆ Utiliser de l'eau tiède pour réchauffer graduellement les parties touchées (la main gelée peut être réchauffée sous l'aisselle opposée).
- ◆ Éviter de masser la peau ou de frotter avec de la neige.
- ◆ Consulter immédiatement les soins de santé si la peau est blanchâtre, cireuse, engourdie.

Une partie du corps qui a déjà subi une engelure y sera plus sensible par la suite.

Bon hiver!

Claire Bernier, infirmière en santé scolaire



Capsule pour aider votre enfant



POUR AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UNE MEILLEURE LECTURE À L'ORAL, VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE...

Nous vous encourageons fortement à utiliser cette méthode environ **10 minutes tous les jours**. N'oubliez pas de respecter la ponctuation (point, virgule) et les liaisons (ex. : dans une maison).

Démarche proposée :

1. Choisir une courte lecture, cela peut être la page d'un livre.
2. Lecture en écho : l'adulte lit la phrase à voix haute, l'enfant lit ensuite la phrase à voix haute.
3. Lecture à l'unisson : l'adulte et l'enfant lisent tous les deux en même temps, ils essaient de faire une seule voix.

** Lorsque votre enfant fait une erreur de lecture, le laisser terminer sa phrase. Mentionnez ensuite qu'il a fait une erreur et laissez-le relire sa phrase. S'il fait encore la même erreur, vous pouvez lui indiquer le mot mal lu et relire la phrase avec lui.

Il est important de retenir que le succès à l'école dépend en grande partie de la lecture que l'enfant peut faire à l'oral. Il est donc primordial d'accompagner votre enfant afin qu'il puisse vivre des réussites!

L'anxiété chez nos enfants que puis-je faire en tant que parent ?



Gratuit
*Pour tous les
parents, grands-
parents et adultes
significatifs*

**Accompagner nos enfants de 4 à 17 ans afin de leur
permettre d'apprivoiser leur stress et leur anxiété**

Cet hiver, l'équipe de soutien du programme HORS-PISTE animera en ligne un atelier afin de vous parler du stress, de l'anxiété et des outils pour soutenir vos enfants. **Inscrivez-vous dès maintenant : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>**

**Mardi
28 janvier
19h à 20h30**



**Jeudi
20 février
12h à 13h30**



**Lundi
28 avril
19h à 20h30**



SERVICE DE REPAS CHAUDS

6 janvier au 31 janvier 2025



Tél: (418) 228-1112

1-855-955-1112

Site internet : bergerontraiteur.ca
marcobergerontraiteur@hotmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	10-janv
CONGÉ PÉDAGOGIQUE	Filets de poulet	Lasagne	Pâté chinois	Porc aigre-doux
	carré rice krispies	Gâteau au jello	Carré écossais	Galette aux carottes
13-janv	14-janv	15-janv	16-janv	17-janv
Jambon à l'érable	Macaroni	Ragoût de boulettes	Hamburger au poulet	Saucisse bbq
Gâteau framboisier	pouding aux fruits	gâteau marbré	Carrée aux fruits	Galette à la vanille
20-janv	21-janv	22-janv	23-janv	24-janv
Macaroni chinois avec saucisse	Croquettes de poulet	Pâte au bœuf	Sous-marin pizza	Steak haché
Gâteau aux carottes	trottoir aux fruits	tarte au fromage	Carré au caramel	Gâteau aux dattes
27-janv	28-janv	29-janv	30-janv	31-janv
Pâté à la viande	Hamburger	Pizza	Pain de viande	poulet parmigiana
Gâteau à la vanille	Muffin au gruau	Gâteau de chantier	Galette aux bananes et choco	Pouding chômeur

*Le traiteur se réserve le droit de modifier le menu sans préavis.

*Il n'y a pas de service de repas lors des journées pédagogiques

Repas chauds

6,25\$



Inclus : accompagnements (légumes et féculents), dessert et breuvage.

COMMANDE * EN LIGNE SEULEMENT *

marcobergerontraiteur@hotmail.com

- * Bien remplir la fiche de votre enfant.
- * Faire votre commande du mois, la semaine, ou la journée. Pour un mois, le faire une semaine à l'avance.
- * Faire votre choix: menu du jour, spaghetti, ou sous-marin.
- * Payer selon la procédure du site.

RAJOUT DE DERNIÈRE MINUTE

- * Pour un repas la journée même, **en ligne seulement**, faire votre choix avant **9h** et payer en ligne.

ANNULATION D'UNE COMMANDE

- * Pour toutes raisons (maladie, activité scolaire à l'extérieur de l'école, etc...) prévues à l'avance ou non, il est de votre responsabilité d'annuler avant **9h** selon la procédure du site.

ALLERGIES: Nous ne pouvons garantir toutes traces de substances allergènes (arachides, œuf, lait, etc...)

Nous sommes une entreprise de service de traiteur et de service alimentaire. Nous avons adapté un menu de base couvrant une période de 4 semaines. Ce menu tient compte des exigences du guide alimentaire canadien et de la politique-cadre pour une saine alimentation. Les bonnes habitudes alimentaires nous tiennent à cœur. Nous désirons offrir à vos petits ce qu'il a de mieux tout en étant des plus appétissants!

Pour plus d'informations ou pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Au plaisir de vous servir!

Janvier 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		CONGÉ 1	CONGÉ 2	CONGÉ 3
6	7	8	9	10
PÉDAGOGIQUE		11 h 25 Basketball (5 ^e gars) 15 h 10 Basketball (6 ^e gars)	15 h 10 Hockey cosom (6 ^e)	11 h 25 Chorale (3 ^e et 4 ^e) 11 h 25 Basketball (6 ^e filles)
13	14	15	16	17
1 15 h 10 Basketball St-Pacôme 1 vs Sacré-Coeur (5 ^e filles)	2 11 h 25 Midi sport – 1 ^{er} cycle 11 h 25 Basketball (5 ^e filles)	3 11 h 25 Basketball (5 ^e gars) 15 h 10 Basketball (6 ^e gars) Dépôt - Caisse scolaire	4 11 h 25 Harmonie 15 h 10 Hockey cosom (6 ^e)	5 11 h 25 Midi sport – 2 ^e cycle 11 h 25 Basketball (6 ^e filles) 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e année)
20	21	22	23	24
6 11 h 25 Midi sport – 3 ^e cycle 15 h 10 Basketball St-Roch vs Sacré-Coeur (5 ^e filles-6 ^e gars)	7 11 h 25 Basketball (5 ^e filles) PM Anneau de glace (M ^{mes} Nathalie et Francine)	8 11 h 25 Basketball (5 ^e gars) PM Anneau de glace (M ^{mes} Audrey et Marie-Claude) 15 h 10 Basketball (6 ^e gars)	9 15 h 10 Hockey cosom (6 ^e)	10 11 h 25 Chorale (3 ^e et 4 ^e) 11 h 25 Basketball (6 ^e filles) 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e année)
27	28	29	30	31
1 AM Anneau de glace (M. Yvan et M ^{me} Carole L-M) PM Anneau de glace (M ^{me} Annick et M. Frédéric) 15 h 10 Basketball St-Pacôme 2 vs Sacré-Coeur (6 ^e filles)	2 AM Anneau de glace (classe spéciale) 11 h 25 Basketball (5 ^e filles) PM Ski de fond (M ^{mes} Nathalie et Francine)	3 11 h 25 Basketball (5 ^e gars) PM Ski de fond (M ^{mes} Audrey et Marie-Claude) 15 h 10 Basketball (6 ^e gars) Dépôt - Caisse scolaire	4 11 h 25 Harmonie 15 h 10 Hockey cosom (6 ^e) Jnée Ski alpin (Mont St-Mathieu) (5 ^e) 	5 AM Ski de fond (M ^{mes} Nathalie et Francine) 11 h 25 Basketball (6 ^e filles) 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e année)