

Les nouvelles

# Info-Parents

Janvier 2026



## Mot de la direction

Chers parents,

Toute l'équipe-école se joint à moi pour vous offrir nos meilleurs vœux pour l'année 2026. Que cette nouvelle année soit porteuse de santé, de joie et de réussite pour vos enfants et vos familles.

Après une période des fêtes bien méritée, nous sommes heureux de retrouver nos élèves reposés, curieux et prêts à poursuivre leurs apprentissages.

Le mois de janvier marque souvent un moment privilégié pour reprendre nos routines et ainsi recommencer à vivre au rythme de la vie étudiante. 😊

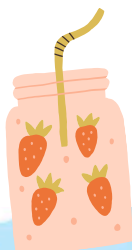
Nous vous remercions de votre confiance et de votre engagement constant pour le bien-être et la réussite de vos enfants.

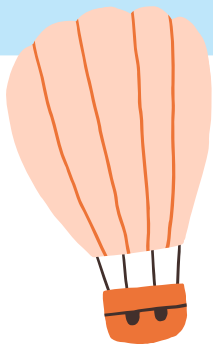
Bonne année 2026 à toutes et à tous !

Joëlle Hudon, directrice

## Dans ce numéro

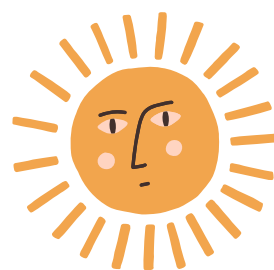
Souper BBQ  
Inscription 2026-2027  
Activités parascolaires  
Merci  
Capsule santé  
Menu  
Calendrier du mois





# Info-Parents

Janvier 2026



## Souper BBQ (21 février)

Les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> 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 17h à 18h à la porte arrière de la Nouvelle salle au 708, 4<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

## Activités parascolaires

Veillez prendre note que la majorité des activités parascolaires débiteront dans la semaine du 5 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.



Merci

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.

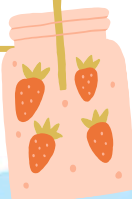
## Inscription 2026-2027

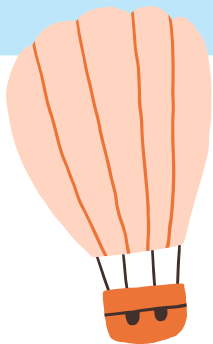
### INSCRIPTION 2026-2027

L'inscription des nouveaux élèves de la maternelle 4 ans et 5 ans se fera du 2 au 20 février.

IMPORTANT

Plus d'informations dans l'Info-Parents de février 2026





# Info-Parents

Janvier 2026



## 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  $-25^{\circ}\text{C}$  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 conserveront 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!



# Menu janvier 2026



1-855-955-1112

Site internet : [bergerontraiteur.ca](http://bergerontraiteur.ca)  
[marcobergerontraiteur@hotmail.com](mailto:marcobergerontraiteur@hotmail.com)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>05-janv</b>	<b>06-janv</b>	<b>07-janv</b>	<b>08-janv</b>	<b>09-janv</b>
<b>congé pédagogique</b>	Pâte aux boulettes avec sauce marinara	Lasagne	Pâté chinois	Casserole au bœuf
	Carré au rice Krispies	Gâteau à la jello	Carré au caramel	Galette aux carottes
<b>12-janv</b>	<b>13-janv</b>	<b>14-janv</b>	<b>15-janv</b>	<b>16-janv</b>
Pennes sauce rosée et saucisse italienne douces	Poulet teriyaki	Ragoût de boulettes	Hamburger au poulet	Saucisse BBQ
Gâteau framboisier	Pouding aux fruits	Pouding chômeur	Galette à la vanille	Gâteau marbré
<b>19-janv</b>	<b>20-janv</b>	<b>21-janv</b>	<b>22-janv</b>	<b>23-janv</b>
Macaroni	Croquettes de poulet	Spaghetti	Sous-marin pizza	pain de viande
Gâteau aux carottes	trottoir aux fruits	tarte au fromage	Galette aux bananes et choco	Gâteau aux dattes
<b>26-janv</b>	<b>27-janv</b>	<b>28-janv</b>	<b>29-janv</b>	<b>30-janv</b>
Poulet Parmigiana	Hamburger	Pizza	Steak Haché	Pâté à la viande
Gâteau à la vanille	Muffin au gruau	Gâteau de chantier	Carré aux fruits	Gâteau aux bananes

\*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

**6,50\$**



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

## COMMANDE \* EN LIGNE SEULEMENT \*

[marcobergerontraiteur@hotmail.com](mailto: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 2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
		<b>CONGÉ</b>	<b>CONGÉ</b>	<b>CONGÉ</b>
5	7	6	8	9
<b>PÉDAGOGIQUE</b>	11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> filles) 15 h 10 <b>Hockey cosom</b> (6 <sup>e</sup> )	11 h 25 <b>Basketball</b> (5 <sup>e</sup> filles et 5 <sup>e</sup> gars)  <b>Dépôt</b> - Caisse scolaire	11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> gars) 15 h 10 <b>Spikeball</b> (6 <sup>e</sup> )	15 h 40 <b>Hockey récréatif</b> (1 <sup>re</sup> à la 6 <sup>e</sup> année)
1	2	3	4	5
12	13	14	15	16
15 h 10 <b>Basketball</b> Équipes à confirmer	11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> filles) 15 h 10 <b>Hockey cosom</b> (6 <sup>e</sup> )	11 h 25 <b>Basketball</b> (5 <sup>e</sup> filles et 5 <sup>e</sup> gars)	11 h 25 <b>Harmonie</b> 11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> gars) 15 h 10 <b>Badminton</b> (6 <sup>e</sup> )	11 h 25 <b>Midi sport – 3<sup>e</sup> cycle</b>
6	7	8	9	10
19	20	21	22	23
15 h 10 <b>Basketball</b> Équipes à confirmer	11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> filles) 15 h 10 <b>Hockey cosom</b> (6 <sup>e</sup> )	11 h 25 <b>Basketball</b> (5 <sup>e</sup> filles et 5 <sup>e</sup> gars)  <b>Dépôt</b> - Caisse scolaire	11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> gars) 11 h 25 <b>Midi sport – 2<sup>e</sup> cycle</b> 15 h 10 <b>Jeux de ballon</b> (6 <sup>e</sup> )	PM <b>Anneau de glace</b> (M <sup>mes</sup> Audrey et Marie-Claude) 15 h 40 <b>Hockey récréatif</b> (1 <sup>re</sup> à la 6 <sup>e</sup> année)
1	2	3	4	5
26	27	28	29	30
AM <b>Anneau de glace</b> (classe spéciale)  PM <b>Anneau de glace</b> (M <sup>me</sup> Annick et M. Frédéric) 15 h 10 <b>Basketball</b> Équipes à confirmer	11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> filles)  15 h 10 <b>Hockey cosom</b> (6 <sup>e</sup> )	11 h 25 <b>Basketball</b> (5 <sup>e</sup> filles et 5 <sup>e</sup> gars)  AM <b>Anneau de glace</b> (M <sup>me</sup> Annick et M. Frédéric)  PM <b>Anneau de glace</b> (M. Yvan et M <sup>me</sup> Carole L-M)	AM <b>Anneau de glace</b> (classe spéciale) 11 h 25 <b>Basketball</b> (6 <sup>e</sup> gars) 15 h 10 <b>Volleyball</b> (6 <sup>e</sup> )	AM <b>Anneau de glace</b> (M <sup>mes</sup> Joanie et Émilie)  PM <b>Anneau de glace</b> (M <sup>mes</sup> Audrey et Marie-Claude) 15 h 40 <b>Hockey récréatif</b> (1 <sup>re</sup> à la 6 <sup>e</sup> année)