



# L'INFO PARENTS

Octobre 2023



## Congé et pédagogique

Le vendredi 27 octobre est une journée pédagogique pour tous les élèves. **Le service de garde est ouvert pour les élèves inscrits uniquement.**

Le lundi 9 octobre sera une journée de congé pour l'Action de grâce!

## Conseil d'établissement 2023-2024

L'assemblée générale des parents a eu lieu le 19 septembre dernier. Lors de cette rencontre, nous avons procédé à l'élection des parents qui feront partie du conseil d'établissement. Voici les membres du conseil pour l'année scolaire 2023-2024:

Membres parents: M. Sylvain Bilodeau , Mme Geneviève Fortin-Boudreault, Mme Christine Picard, M. Reinaldo Bertolini, Mme Marie-Ève Côté

Membre parent substitut: Mme Geneviève Fortin-Boudreault (remplace officiellement Catherine Côté pour la fin de son mandat 22-23)

Membres du personnel: Mme Valérie Demers, Mme Nathalie Duchesne, Mme Nadine Vézina, Mme Nancy Flamand, Mme Marie-Hélène Roy.

Membres du personnel substitut: Mme Émilie Grand-Jean-Lapierre

Merci pour votre implication!

## Inscriptions des élèves de 6e année au secondaire

Les écoles secondaires du Centre de services scolaire de la Capitale offrent différents programmes particuliers. Certaines conditions d'admission sont exigées pour être admis dans ces programmes où le rythme d'apprentissage est plus soutenu.

Les parents qui souhaitent soumettre la candidature de leur enfant dans un programme particulier doivent remplir le formulaire en ligne prévu à cet effet. Le formulaire sera disponible sur le site du Centre de services scolaire dès le 2 octobre. **La date limite pour l'inscription aux programmes particuliers est le 20 octobre 2023.** Visitez le site [J'ai ma place au secondaire](#) pour toutes les informations



## Vêtements et chaussures

L'arrivée de l'automne apporte des variations de température au courant d'une même journée. Les élèves vont jouer dehors sur l'heure du dîner et aux récréations le plus souvent possible. Nous les gardons à l'intérieur seulement en cas de pluie intense ou l'hiver lors de grands froids (-27°C).

Il serait important que chaque enfant ait **une 2e paire de chaussures pour l'intérieur ainsi que des vêtements adéquats (manteau, imperméable, bottes...)** pour les variations de température.



### Rappel: sécurité



Nous vous rappelons qu'il est **strictement défendu** de circuler avec votre voiture dans la zone réservée aux véhicules scolaires (débarcadère) **à partir de 7h30**. Le débarcadère est réservé aux véhicules transportant nos élèves des classes spécialisées. **Nous vous demandons également de ne pas entrer dans le stationnement du personnel lorsque le panneau d'arrêt est placé dans l'entrée.** En tout temps, vous pouvez vous stationner sur la rue Verlaine ou Jacques-Crépeault lorsque vous venez reconduire ou chercher votre enfant à l'école. Il y a maintenant un trottoir aménagé pour des déplacements sécuritaires!

La sécurité de nos élèves est importante!

Merci de votre collaboration!

## À consulter

On vous invite à lire les pages suivantes, elles contiennent des informations pour les parents et les familles:

- ⇒ Les collations à l'école
- ⇒ Capsule mensuelle: Saviez-vous que ?
- ⇒ Activités communautaires gratuites: Duberger-Les Saules
- ⇒ Liste des ateliers Triple P (Ateliers pour aider les parents parce que les enfants ne viennent pas avec un manuel d'instructions) !!!

# HALLOWEEN

Pour la fête de l'halloween, les élèves pourront se déguiser toute la journée du 31 octobre en évitant les masques, les armes et les costumes qui empêchent le confort durant la classe et les mouvements sécuritaires dans les déplacements et les jeux extérieurs.



## HALLOWEEN DANS LE QUARTIER

Le mardi 31 octobre prochain, les gens du quartier vous invitent à venir vivre **Notre Maison Hantée**, un détour incontournable. Le circuit est adapté à tous les âges, mais n'oubliez pas que c'est un parcours de maison hantée et que certains enfants peuvent être effrayés. Elle est située au 1380 avenue Verlaine. Nous vous attendons de 16 h 30 à 21 h où frissons et friandises seront au rendez-vous. Pour plus de détails, visitez notre page Facebook au [NotreMaisonHantée](#).

**PRÉOUVERTURE : LES SAMEDIS 21 ET 28 OCTOBRE**  
**DE 18 H À 20 H 30**



## Programme: Les collations à l'école

### L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée !

#### COMBIEN ?

L'enfant décide de la quantité de nourriture qu'il mange selon sa faim.



#### QUOI ?



Le parent s'occupe du contenu de la boîte à lunch et des collations.

Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit.

#### QUAND ?

#### OÙ ?

#### COMMENT ?

L'école est responsable de l'horaire, du lieu et de l'ambiance des repas et des collations. Elle a aussi le rôle de créer une ambiance agréable.



## Le saviez-vous que...

En ce début d'année scolaire, la période de devoirs et leçons est un défi important pour plusieurs familles. Pour certains, ce moment est vécu harmonieusement, mais pour d'autres, cette période peut se transformer en conflit. Voici quelques trucs pour vous aider à rendre ce moment plus agréable!

Le saviez-vous que...

- ⇒ Pour une période de devoirs et leçons efficace et agréable, il est important de créer une bonne routine de devoirs. Pour cela, vous devez trouver **le moment** approprié pour vous et votre enfant. Vous devez aussi trouver **le lieu** idéal pour faire les devoirs. Il faut privilégier un endroit calme et loin des sources de stimulations.
- ⇒ Tout au long du primaire, votre enfant aura besoin de **votre accompagnement et votre soutien** pour faire ses devoirs et leçons. Vous devez vous rendre accessible et disponible pour votre enfant. Voici ce que vous pouvez faire:
  - Regarder ce que votre enfant doit faire comme travail.
  - L'écouter faire sa lecture à voix haute.
  - Lui demander ses mots de vocabulaire.
  - Lui demander ses tables de mathématiques.
  - Vérifier la qualité du travail effectué.
  - Valoriser ses efforts et sa persévérance.
- ⇒ Tout comme vous, votre enfant a passé une grosse journée à l'école et il est sûrement fatigué. Il faut donc établir **un temps maximal** consacré aux devoirs et leçons et répartir les tâches dans la semaine. Il est plus efficace de travailler un court moment régulièrement que de travailler longtemps une seule fois par semaine.
- ⇒ Si la situation devient un véritable cauchemar, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant. **Une bonne communication entre l'école et la maison est la clé du succès!**

En espérant que ces trucs simples vous aident à vivre ce moment avec le sourire!



# Loisirs Duberger Les Saules



**LOISIRS**  
DUBERGER  
LES SAULES

Voici la programmation pour le mois d'Octobre. Vous pouvez consulter leur site web pour connaître toutes les activités offertes.

[Loisirs Duberger Les Saules](#)



Calendrier - Octobre 2023

Activités communautaires gratuites

Espace communautaire Desjardins : 5720, boul. de l'Ornière



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
Tricot - café (12h - 14h30) Parlons français ensemble (18h30 - 20h)	2 *Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	3 *ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	4 Karaoké & jam (19h - 20h30)	5 Salle Psychomotricité 0-5 ans (9h30 - 15h)	6 *Laser tag (13h30 à 15h00)	7 *Atelier Artistique : Petit macramé (13h à 15h)
Tricot - café (12h - 14h30) Parlons français ensemble (18h30 - 20h)	9 *Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h)	10 *ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	11 *Atelier/ conférence en relation d'aide (13h30 - 14h30) Mandala (18h30 - 20h30)	12 Salle Psychomotricité 0-5ans (9h30 - 15h)	13 SOCIOJEUX Animation ludique (13h à 17h)	14 *Atelier Artistique : Peinture Arti' stick Thématique Halloween (13h à 15h)
*BINGO (13h30 - 15h00)	16 *Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	17 *ViActive (10h - 11h) *Joyeux-midi et Conférence (12h - 14h30) *Plume et café (13h30 - 14h30)	18 Karaoké & jam (19h - 20h30)	19 Salle Psychomotricité 0-5ans (9h30 - 15h)	20 *Atelier la science c'est fou ! (13h30 à 15h)	21 *Atelier Artistique : Atelier perles à repasser (10h et 13h)
Tricot - café (12h - 14h30) Parlons français ensemble (18h30 - 20h)	23 *Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h)	24 *ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	25 Karaoké & jam (19h - 20h30)	26 *Journée pédagogique en famille -Théâtre de guignol : La fascinante histoire d'Esther en Nouvelle-France (10h30) -Jeux de société en famille (13h à 15h)	27 *Samedis Animés Thématique : À l'abordage ! Pirates et sirènes (9h et 10h30)	28 HALLOWEEN : Le cirque débarque en ville - Parcours ludique (10h à 12h et 13h à 15h)
Tricot - café (12h - 14h30) Parlons français ensemble (18h30 - 20h)	30 *Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h)	31				

- Les activités accompagnées d'un \* dans le calendrier nécessitent une inscription via notre site internet ou par téléphone au (418) 682-2429
- Inscription pour les Joyeux-midi : (418) 683-2400







# Pratiques parentales positives

En matière de parentalité, une tendance à la douceur et au respect (sans contraintes) envers son enfant a vu le jour et connaît une certaine popularité : on qualifie cette approche comme étant bienveillante, non violente ou consciente.

Le programme Triple P pourrait facilement passer pour un représentant de cette vague, ne serait-ce que par son libellé : Pratiques Parentales Positives. Qu'ont en commun et comment se différencient ces deux façons de vivre la parentalité?

Triple P est un programme originaire de l'Australie fondé par le Dr Matthew Sanders, psychologue de l'Université du Queensland, et son équipe. Il existe depuis 35 ans et a été déployé à travers 30 pays. Son efficacité a été démontrée par plus de 250 études publiées internationalement. Il est reconnu comme étant le plus efficace pour réduire la maltraitance chez les enfants et les facteurs qui y sont associés.

Triple P est l'abréviation de « Pratiques Parentales Positives ». C'est un programme de soutien à la parentalité qui vise à favoriser des pratiques parentales positives et à diminuer les problèmes de comportement chez les enfants en misant sur l'autorégulation des parents. Autrement dit, c'est une manière d'encadrer vos enfants qui améliorera leur comportement et vous apportera plus de satisfaction dans votre rôle parental.

Il consiste en un ensemble d'activités conçues pour donner des outils efficaces aux parents et améliorer les relations parents-enfants.

Ces outils vous faciliteront la tâche et augmenteront votre plaisir à exercer votre rôle de parent. Vous serez appelés à choisir, parmi un éventail de « pratiques parentales positives », celles qui vous conviennent le mieux. Vous constaterez que le comportement de vos enfants s'améliorera et que les relations familiales seront plus harmonieuses.

Voici le lien vers le site internet pour en savoir plus!

<https://www.ciuss-capitalnationale.gouv.qc.ca/triplep/>

# Conférences Triple P

## Parce que votre enfant vous en fait voir de toutes les couleurs

Les parents ont parfois besoin d'un coup de pouce. Parmi les activités que propose le programme Triple P pour améliorer votre relation avec votre enfant, une série de conférences publiques est offerte en exclusivité dans votre milieu. Découvrez-y des trucs simples et concrets qui augmenteront votre plaisir d'être parent !



### Des conférences pour vous aider !

**Conférence 1 / Les pratiques parentales positives : Quoi ? Où ? Quand ? Comment ?**  
Découvrez les pratiques parentales positives qui contribueront à améliorer votre relation avec votre enfant et vous donneront un coup de pouce dans la gestion de son comportement. De quoi avoir encore plus de plaisir dans votre rôle de parent.

**Conférence 2 / Les pratiques parentales positives : l'estime de soi chez l'enfant**  
Apprenez à utiliser les pratiques parentales positives afin d'amener vos enfants à acquérir des valeurs et des habiletés sociales importantes tels le respect, la politesse, la prévenance, les relations d'amitié, l'estime de soi et la résolution de problèmes.

**Conférence 3 / Les pratiques parentales positives : la gestion des émotions de l'enfant**  
Développez des façons pour aider vos enfants à reconnaître, comprendre et exprimer leurs émotions.

### C'est gratuit et ça marche !

Vous pouvez assister gratuitement à chacune des conférences Triple P souhaitées, peu importe le lieu.

### Automne 2023

Conférence 1	Conférence 2	Conférence 3	
13 septembre 19h à 20h30	27 septembre 19h à 20h30	11 octobre 19h à 20h30	Centre de services scolaire de la Capitale École St-Odile : 2825 Rue du Curé Couture, G1L 4P7 Inscription : <a href="mailto:Triplep.se@cscs.qc.ca">Triplep.se@cscs.qc.ca</a>
27 septembre 19h à 20h30	25 octobre 19h à 20h30	29 novembre 19h à 20h30	CERF Volant de Portneuf 189 Rue Dupont, Pont-Rouge, G3H 1N4 Inscription : <a href="mailto:info@cerfvolantportneuf.org">info@cerfvolantportneuf.org</a> ou 418 873-4557 poste. 21
23 octobre 18h30 à 20h	6 novembre 18h30 à 20h	20 novembre 18h30 à 20h	Maison de la Famille St-Ambroise et RAFAL École de la Myriade : 1172 rue de l'Etna, Val-Bélair. Inscription : <a href="mailto:mbemier@mamfisa.org">mbemier@mamfisa.org</a> / 418-847-1990.
25 octobre 19h à 20h30	8 novembre 19h à 20h30	22 novembre 19h à 20h30	Centre de services scolaire de la Capitale École des Jeunes-du-Monde (Pavillon Champfleury) : 2490, Avenue Champfleury, G1J 4N9 Inscription : <a href="mailto:Triplep.se@cscs.qc.ca">Triplep.se@cscs.qc.ca</a>
25 octobre 18h30 à 20h	8 novembre 18h30 à 20h	22 novembre 18h30 à 20h	Organisme La Marée, Pignon sur Rue et Evolution Charlevoix Sous-sol de l'église de St-Hilarion : 245 rue Principale G0A 3V0 Pas d'inscription requise, Simplement vous présenter sur place
26 octobre 19h à 20h30	9 novembre 19h à 20h30	16 novembre 19h à 20h30	Patro de Charlesbourg 7700 3e Avenue Est, Québec G1H 7J2 Salle : 201 Pas d'inscription requise, Simplement vous présenter sur place
8 novembre 19h à 20h45	22 novembre 19h à 20h45	6 décembre 19h à 20h45	Centre de ressources pour familles militaires de Valcartier Base militaire : Edifice 93 C.P. 1000, Succursale Forcés Courcolette (Québec) G0A 4Z0 Inscription: <a href="https://forms.office.com/r/YZK2FEtmL">https://forms.office.com/r/YZK2FEtmL</a>
8 novembre 19h à 20h45	22 novembre 19h à 20h45	6 décembre 19h à 20h45	Centre de services scolaire de la Capitale et Vallée Jeunesse Québec École des Explorateurs : 205 Rue Désiré- Juneau, Sainte-Catherine-de-la-Jacques- Cartier, G3N 3A1 Inscription : <a href="mailto:Triplep.se@cscs.qc.ca">Triplep.se@cscs.qc.ca</a>

Voyez de quelle façon le programme Triple P peut vous aider

[ciusssn.ca/triplep](https://ciusssn.ca/triplep)



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec