



École Notre-Dame-du-Portage  
et Les Pèlerins

# Info-Parents

## École Les Pèlerins

Centre de services scolaire de Kamouraska–Rivière-du-Loup

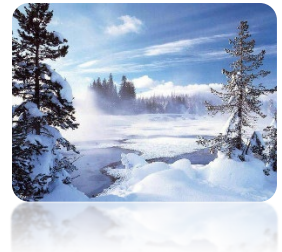


### Merci OPP

Le vendredi 22 décembre 2023, plusieurs parents de l'OPP ont préparé un savoureux déjeuner. C'est un grand bonheur pour les membres du personnel de se faire aider par les parents dans l'organisation de ce type d'activité. Les élèves et les membres du personnel ont bien mangé et ont eu un moment de réjouissance pour terminer l'année 2023. Toute cette belle activité est l'initiative des parents de l'OPP que nous REMERCIONS GRANDEMENT !

Geneviève Veilleux, directrice

### Message de l'infirmière



**Vive la vie ! Vive l'hiver!**

Chers parents, je vous souhaite une magnifique nouvelle année!

J'aurais besoin de vos services comme diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un Bonhomme de neige? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez vous font du bien! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé. Où est le problème?

Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous !

Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif à tous les jours!

Pour vous aider, modifier vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors.
- Je veux aller dehors.
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.

**Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.**

**C'est à vous de marquer...**

**MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale!**

## Site internet École

Avez-vous pris quelques minutes dernièrement afin d'aller sur le site internet de l'école?

Faites-le, beaucoup d'informations s'y trouvent !

