



# Octobre 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b><u>Attention</u></b></p> <p><b>Changement de procédure pour le paiement des frais pour les cahiers d'activités.</b></p> <p><b>Les factures seront envoyées par courriel dans la semaine du 12 octobre.</b></p> 	3 Journée pédagogique élections service de garde ouvert	4 Jour 2	5 Jour 3	6 Jour 4 <b>Caisse scolaire</b>	7 Jour 5
	10 Congé	11 Midi des chefs 4 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> 	12 Jour 7	13 Jour 8	14 Jour 9
	17 Jour 10 Conseil d'établissement à l'école Moisson-d'Arts, 19h	18 Jour 1	19 Jour 2 Sports 1 <sup>re</sup> -2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> de 14h50 à 15h50 	20 Jour 3 <b>Caisse scolaire</b> 	21 Jour 4 Opération toutous
	24 Jour 5	25 Jour 6	26 Jour 7 Sports 4 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> de 14h50 à 15h50 	27 Jour 8	28 Jour 9
	31 Jour 10				
					



## Opération toutous 2022

Pour une 22<sup>e</sup> année consécutive, le Club optimiste de Rivière-du-Loup organisera l'Opération Toutous et aura besoin des écoles qui aideront en récupérant des toutous dans chaque milieu le **20 et 21 octobre**. Les toutous recueillis seront ensuite récupérés par le club Optimiste de Rivière-du-Loup le 21 et 24 octobre 2022. Ils seront ensuite triés et vérifiés avant d'être confiés au Nettoyeur Magique qui les remet en bon état depuis 2001. Depuis 21 ans la cause nous a permis de distribuer plus de 36,200 toutous.

Merci pour votre collaboration.

Christian Ouellet pour Le Club optimiste de Rivière-du-Loup  
Responsable de l'Opération toutous 2022 (418-714-8515)

**L'automne, quelle belle saison!**

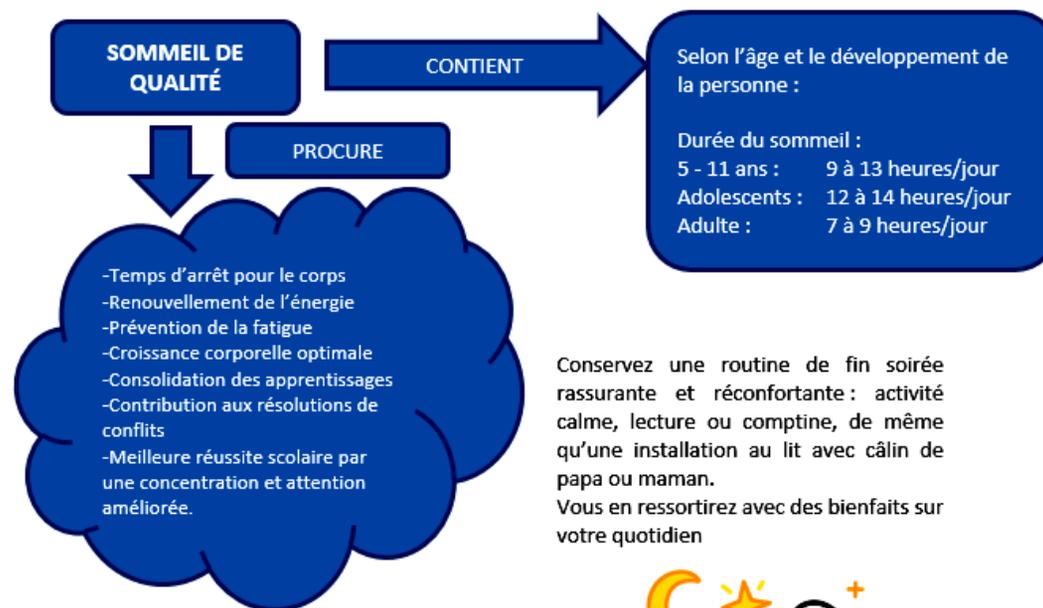
**C'est le moment de faire le plein d'énergie !**



Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie. Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries. Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant... Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs !!! Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité!

En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



Conservez une routine de fin soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman. Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien

Bonne nuit, faites de beaux rêves!  
Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire  
pour me contacter : 418-867-2913 poste 121





