

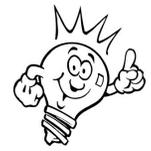
C.P.E. PREMIER PAS

Novembre 2012

Atikamekw pisimw

Du poisson blanc





Des enfants en mouvement et en santé!

L'exercice et l'activité physique sont essentiels à une bonne santé et un bon développement. Alors, même les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire peuvent gagner à être actifs! Et votre rôle comme parent est important, car vous pouvez grandement influencer votre enfant en l'aidant à prendre goût au plaisir de bouger!

Les avantages de l'activité physique régulière :

- Bouger est une composante essentielle du développement physique, mental et émotif de l'enfant.
 - Les habiletés motrices et l'estime de soi sont liées pour les tout-petits.
 - Pratiquer des activités physiques amusantes fait naître et aide au maintien d'un mode de vie sain.
 - Permet d'acquérir et perfectionner ses habiletés motrices (ramper, marcher, courir, grimper, sauter...).
 - Bouger éloigne de la vie sédentaire, aide à conserver un poids santé et à prévenir les maladies.
- Donne de l'énergie pendant la journée et aide à mieux dormir durant la nuit.

De l'activité physique oui, mais en quelle quantité?

Les enfants de tous les âges devraient bouger tous les jours! Habituellement, les enfants sont naturellement actifs quand ils jouent à explorer le monde qui les entoure. Alors, pour vous parents, il s'agit d'encourager leur besoin naturel d'être actifs tout en respectant leur âge.

Bébés (de la naissance à 1 an) : il n'y a pas de temps précis, mais ils doivent avoir des activités quotidiennes qui se réalisent à travers leurs contacts avec tous les membres de la famille.

Tout-petits (de 1 à 3 ans) : au moins 30 minutes d'activité physique par jour à partir de jeux structurés en plus d'au moins une heure où l'enfant s'amuse seul ou avec d'autres enfants.

Enfant d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans) : au moins 1 heure d'activité physique à partir de jeux structurés en plus d'idéalement plus d'une heure d'activités non structurées.

*L'activité physique peut se dérouler tout au long de la journée. L'important c'est d'accumuler la quantité totale nécessaire à la fin de la journée!

Quelques idées pour encourager votre enfant à bouger tous les jours :

- Montrez l'exemple en étant vous-même une personne active!
- Choisissez des activités que toute la famille appréciera.
- Jouez dehors en famille au printemps, en été, en automne et en hiver!
- Planifiez du temps après le souper la semaine et le weekend pour jouer activement.
- Prévoyez une pièce dans la maison où votre enfant peut bouger en toute sécurité.
- Apportez du matériel lors de vos sorties pour combler le temps d'attente en jouant (ex. : mettez une petite balle en mousse dans le sac à couches).

Limitez le temps passé à l'ordinateur ou devant la télé.

L'activité physique au CPE

Étant donné que le grand air est reconnu pour ses nombreux effets bénéfiques, au CPE nous favorisons les activités extérieures avec les enfants et c'est pourquoi nous avons réservé une grande partie de notre terrain à cet effet. De plus, nous consacrons une demi-heure par jour aux activités physiques à l'intérieur dans notre salle de motricité.

*Vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à consulter le site Internet de La Tuque en mouvement et en santé ou même à contacter Lucie Hervieux, agente de planification, de programmation et de développement au numéro de téléphone : 819-523-8200 poste 2706.

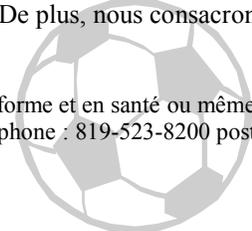
Ann Shallow, Étudiante au baccalauréat en psychologie

Source d'information : Mamanpourlavie.com :

Meilleurdepart.org :

Faire bouger les tout-petits

Ce que révèlent les recherches



En Novembre C'est mon anniversaire

Marie-Léia



4 ans

2 novembre

Marie



2 ans

9 novembre

Félix



1 an

10 novembre



Frédéric

Alycia



5 ans

22 novembre

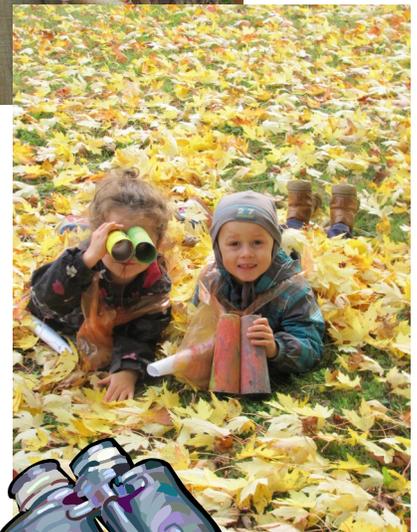
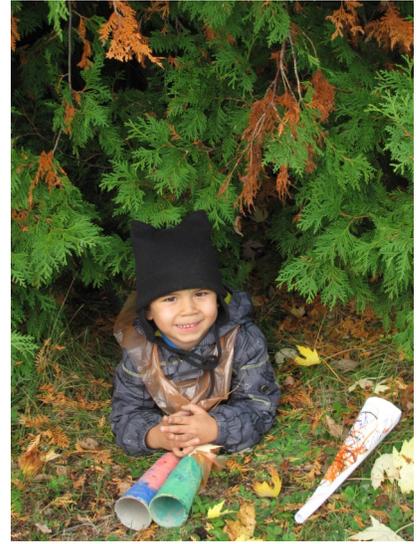


5 ans

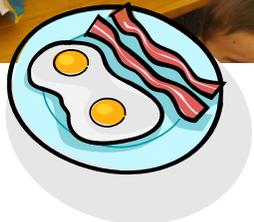
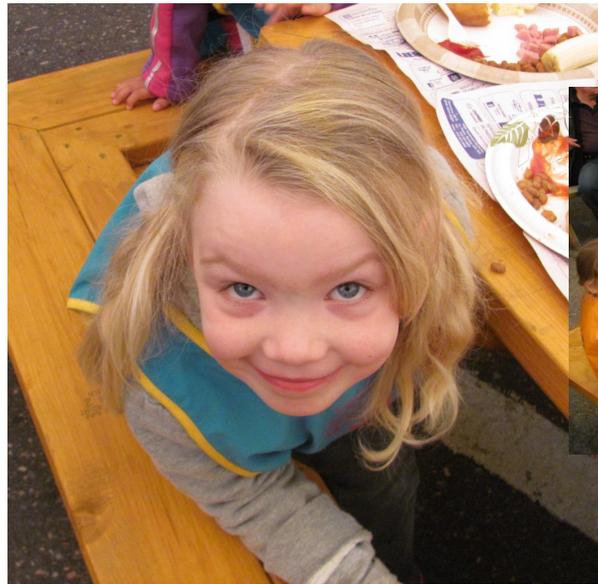
24 novembre



Ça s'est passé au C.P.E.



Ça s'est passé au C.P.E. Cabane du chasseur





**Pour vous préparer
en vue de la période**

des fêtes 2012-2013,

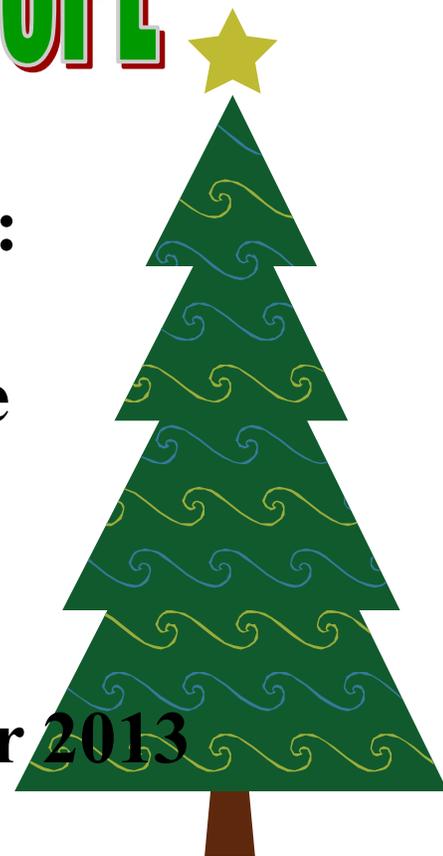
voici l'horaire du CPE

Nous serons fermé le :

24-25 et 26 Décembre

ainsi que le :

31 Décembre, 1 et 2 Janvier 2013



Activités enfants

Novembre 2012



Semaine du 05 Novembre 2012

Piscine à l'école Champagnat

Les enfants auront besoin d'une flotte, d'un maillot et d'un sac de plastique.



semaine du 12 Novembre 2012

Heure de conte avec Julie

À la bibliothèque municipale.

Dimanche	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
			Initiation à la Natation			
11	12	13	14	15	16	17
						
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	





La Tuque, le 11 octobre 2012

Sujet : Le centre de santé offre la vaccination contre l'influenza saisonnière au CPE
Premier Pas

Chers parents / tuteurs,

La présente est pour vous offrir nos services de vaccination contre l'influenza saisonnière pour les enfants âgés de 6 à 23 mois inclusivement, les enfants âgés de 2 ans ou plus qui vivent avec une maladie chronique comme une maladie du cœur, des poumons ou des reins, le diabète, une obésité importante, le cancer, l'asthme ou ayant un système immunitaire affaibli, ainsi que les personnes en contact étroit et régulier avec eux (soit frères, sœurs, parents et éducatrice) dans votre Centre de la petite enfance.

Date : Mercredi le 7 novembre 2012

Heure : sur rendez-vous entre 15 h 15 et 17 h 45

Lieu : 2^{ième} étage en passant par l'entrée du personnel.

Pour prendre rendez-vous, veuillez contacter Mme Cathy Pearson, à votre CPE au numéro habituel soit le 819-523-3031. Lors de votre prochaine visite à votre CPE, veuillez demander le formulaire de vaccination afin de pouvoir compléter à l'avance les données nominatives concernant les personnes à vacciner (situées au recto de la feuille dans le carré supérieur) **et apporter ce formulaire rempli lors de la vaccination**. Il est aussi important de savoir qu'un parent doit être présent lors de la vaccination ou si cela n'est pas possible, une autorisation parentale doit être signée en remplissant un formulaire de consentement (formulaire disponible à votre CPE).

Lors de la journée de vaccination, il est très important de vous présenter à l'heure de votre rendez-vous, d'apporter la carte d'assurance-maladie ainsi que la carte du centre de santé des personnes qui seront vaccinées et de porter un vêtement qui dégage facilement l'épaule.

Les risques de complications de la grippe sont plus élevés pour les enfants âgés de moins de 2 ans, pour les personnes âgées de 60 ans ou plus, pour les femmes enceintes en bonne santé qui sont au 2^{ième} ou au 3^{ième} trimestre de grossesse et pour toutes personnes âgées de 2 ans et plus qui vivent avec certaines maladies chroniques, telles que citées plus haut. **La vaccination est le meilleur moyen de protection contre la grippe et ses complications.**

CONSEIL DE LA NATION ATIKAMEKW
290 RUE ST-JOSEPH
LA TUQUE (QUÉBEC)
G9X 3P6



INTRODUCTION À L'ÉTUDE DES FONDEMENTS D'UNE LANGUE ALGONQUIENNE

Titre du cours: Introduction à l'étude des fondements
d'une langue algonquienne

Code de cours: PDG-1069

Durée: 15 heures (1 crédit universitaire)

Formateurs: Robert Sarrasin
Nicole Petiquay

Dates: Samedis: 10 novembre 2012
24 novembre 2012
8 décembre 2012

Endroit: La Tuque
Salle à déterminer

Exigences:

- Formulaire d'inscription complété;
- Bulletin cumulatif à jour (et universitaire s'il y a lieu);
- Curriculum vitae (pour demande sur la base d'expérience);
- Certificat de naissance¹ et certificat statut d'Indien

¹ Toute personne née à l'extérieur du Canada doit joindre à son certificat de naissance un certificat de citoyenneté canadienne ou une preuve de résidence permanente et un certificat de sélection du Québec.

Le dossier complet doit être remis avant le 5 novembre 2012 au:

Secteur de l'éducation
À l'attention de Madame Nicole Audy
Conseil de la Nation Atikamekw
290 St-Joseph
La Tuque (Québec)
G9X 3P6
Téléphone: (819) 523-6153 #109
Télécopieur: (819) 676-3116
naudy@atikamekwsipi.com

Date limite d'inscription : 5 novembre 2012

HALLOWEEN



Concours de coloriage

Nom de l'enfant : _____



Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au CPE, dans la boîte à la réception. Un tirage au sort sera effectué à la fin du mois. Bonne chance à tous!
Félicitations à John-Layden Dubé gagnant du mois d'octobre.



C.P.E. Premier Pas
350, rue Brown
La Tuque (Québec) G9X 2W4
(819) 523-3031