

## INFO-CITÉ

11 mars 2024, numéro 7

### MOT DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION

Nous voilà bien reposés de la semaine de relâche et prêts à recommencer à travailler.

Nous espérons que votre enfant a pu bien profiter du grand air pour refaire le plein d'énergie. Nous pouvons maintenant entamer le dernier droit vers la fin de l'année scolaire.

Isabelle Desmeules, directrice

Maxime Simard, directeur adjoint par intérim au secteur général

Véronique Denis, directrice adjointe aux mandats régionaux et CPFC

### DATES IMPORTANTES

28 mars : Journée Expose ton style!

29 mars et 1<sup>er</sup> avril : Congés fériés en lien avec la fête de Pâques

### FRIPERIE

À l'école de la Cité, nous avons une friperie et les vêtements sont offerts gratuitement aux élèves qui en ont besoin. Si vous avez des vêtements en bon état, vous pouvez venir les déposer au secrétariat de l'école.

Nous vous remercions de votre générosité.

Annie Jobin, AVSEC

### SECTEUR GÉNÉRAL DE L'ENSEIGNEMENT RÉGULIER ET DU CPFC

#### MOTIVATION JEUNESSE

##### Le Tournoi Sportif de la Cité (TSC)

Afin d'animer les pauses du midi, les élèves et les intervenants de l'organisme Motivation Jeunesse organiseront 3 tournois sportifs interculturels. Avant le congé de la relâche, c'est le soccer qui a volé la vedette! Les jeunes ont formé des équipes mixtes et ont participé pendant 1 semaine au TSC Soccer 7 contre 7.



#### Club Émeraude Pilates

Durant 7 semaines, les 15 filles du Club Émeraude expérimentent une routine d'exercices ciblés de Pilates pour garder la forme et apprendre à mieux gérer leur stress. Elles rient, elles pleurent, elles dansent et parfois, elles s'endorment! C'est dans cette belle ambiance qu'elles se font du bien chaque mercredi.



BIENVEILLANCE, ACCOMPLISSEMENT, COLLABORATION

SEMAINE PEACE AND LOVE

Les élèves de l'école ont eu la chance de participer à une semaine remplie d'activités sous le thème PEACE AND LOVE. Suite à ces activités, nous pouvons dire que les filles ont la cote concernant la participation et le romantisme. Les garçons ont semblé plus timides, ils s'approchaient de la table, mais ne s'y assoyaient pas pour participer aux activités proposées (courrier du coeur et "Viens taguer le Murmure"). Quoi qu'il en soit, la journée du 14 février était très attendue pour les tirages. Les jeunes étaient heureux de gagner et les autres participants sont repartis un peu bredouilles, mais demandaient tout de même à quand la prochaine activité du Peace & Love. C'est bon signe !

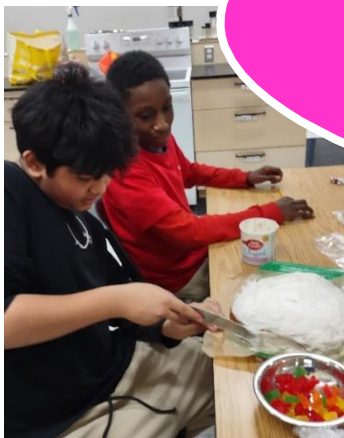
Mme Lyne Villeneuve, enseignante CPFC



LA ST-VALENTIN EN CPFC

Depuis quelques années, je fais un concours à la St-Valentin pour mes élèves, celui de décorer le plus beau gâteau. Le but de cette activité est premièrement de leur faire plaisir, car ils adorent aller à la cuisine, mais c'est aussi pour pratiquer le travail d'équipe (l'écoute, l'échange, la collaboration). Chaque équipe a un gâteau déjà cuit en forme de cœur, un pot de glaçage, un sac rempli d'une variété de petits bonbons qu'ils peuvent utiliser en partie ou en entier afin de créer le plus beau gâteau. Du colorant est également mis à leur disposition pour réaliser un chef d'œuvre. Sur les photos, vous pouvez voir à quel point ils s'appliquent, ils prennent cette activité très au sérieux et bien entendu, ils veulent être les gagnants. Bref, c'est un pur bonheur de vivre ce moment avec eux et ils sont toujours très fiers de repartir avec le demi gâteau. Cette année encore, les membres de la direction sont venus voter pour le plus beau gâteau et ont déclaré une équipe gagnante. Sur l'une des photos, vous pouvez apercevoir l'équipe de direction avec nos deux gagnantes : Sarah B. et Petronille L. Bravo, tout le monde a bien travaillé !

Mme Lyne Villeneuve, enseignante CPFC



## BIENVEILLANCE, ACCOMPLISSEMENT, COLLABORATION

### INFO-SANTÉ

Votre jeune a mal à la gorge?

- Il est possible de faire un prélèvement dans la gorge pour détecter le streptocoque A en se rendant sur le site Internet [Clic Sante](#) ou en composant le numéro de téléphone suivant : 418-644-4545.

Chantale Guillette, Infirmière clinicienne en santé scolaire

[chantale.guillette.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:chantale.guillette.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

### MAISON L'ÉCLAIRCIE

Le 6 février dernier, deux intervenantes Allyson et Marie, de la Maison l'Éclaircie, sont venues discuter avec les élèves de leur vision de l'image corporelle et de l'alimentation chez les jeunes.

Les élèves ont apprécié le contenu de ce kiosque qui leur en a appris beaucoup sur ce sujet, de façon positive et en faisant du renforcement sur les stratégies saines à adopter, pour une meilleure gestion de leurs émotions et de leur mode de vie.



### PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Le 13 février nous avons souligné la semaine de la persévérance scolaire avec un kiosque midi à la cafétéria.

Pour cette occasion, Sabrina et Annie ont animé plusieurs activités dont un jeu questionnaire permettant de faire ressortir les forces et les qualités des élèves qui les aident à persévérer dans tout ce qu'ils entreprennent.



### PARACHUTE, LA SÉCURITÉ DES JEUNES AU VOLANT

Nous accueillerons une intervenante de l'organisme Parachute, Mme Odette Lachance, qui viendra parler à nos jeunes de sécurité routière et les comportements de conduite sûrs à adopter.

Les élèves de 5 classes participeront à cette conférence à l'auditorium sur écran.

Vous pouvez visiter le site de Parachute avec votre enfant : [Programme d'aide à la sécurité routière pour les jeunes](#)



## BIENVEILLANCE, ACCOMPLISSEMENT, COLLABORATION

### TRAPÈZE

Je me nomme Samuel et je suis coordonnateur de l'organisme *Trapèze, Projet Action Dépendance Jeunesse* œuvrant en prévention des substances psychoactives à l'école de la Cité.

Je profite de ce message pour me présenter puisque moi et mes collègues allons prochainement animer des ateliers de prévention dans certaines classes. Ces présentations en classe visent à retarder, le plus tard possible, la première expérience de consommation pour l'élève qui n'a jamais consommé et, d'autre part, réduire les risques pour l'élève qui consomme déjà. Nous prévoyons rencontrer tous les élèves d'ici la fin de l'année scolaire. De plus, nous animerons des kiosques, à l'heure du dîner, afin d'éduquer et de sensibiliser les jeunes sur ce sujet.

Moi et mes collègues sommes en mesure de répondre à vos questions concernant certaines inquiétudes que vous pouvez éprouver face à votre jeune, ou bien, seulement, agir à titre informatif en matière de consommation de drogue, d'alcool et de nicotine.

Un service de suivis individuels est offert aussi par l'organisme à partir de rencontres thérapeutiques visant une meilleure gestion de la consommation et, voir même, l'arrêt total des substances psychoactives. Personnellement, j'ai un profil professionnel qui contient des expériences en milieux thérapeutiques.

#### **La mission de l'organisme TRAPÈZE**

La mission de notre organisme est de prévenir, aider, soutenir et accompagner les jeunes de 12 à 25 ans dans leur processus de changement en lien avec la consommation de SPA (Substances PsychoActives) et leur entourage.

Voici quelques éléments d'information sur la consommation en lien avec la Wax Pen. Il y a aussi un PDF différenciant les types de vapoteuses.

Utilité sociale :

- Diminuer la délinquance;
- Motiver les jeunes qui n'aspirent pas à beaucoup de projets d'envergure, ou, seulement, socialement positifs;
- Diminuer le nombre de futurs consommateurs avec un trouble lié à l'usage de substances;
- Pallier un manque de services concernant la dépendance aux substances psychoactives chez les jeunes;
- Augmenter le taux de réussite scolaire;
- Créer des projets reliés à la prévention/action contre la dépendance aux substances psychoactives;
- Changer la vie, positivement, d'un jeune en plein développement.

Samuel Chiasson intervenant TRAPÈZE



### CONFÉRENCE POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS

L'organisme Sexplique offrira une conférence aux parents qui souhaite apprendre à parler de sexualité avec leur adolescent.

- \* Comment si prendre?
- \* Trucs et conseils devant des questions
- \* Les âges du consentement
- \* Des ressources approuvées

Vous pouvez communiquer avec les intervenants en composant le 418 624-6808 au poste 25 ou leur écrire à l'adresse suivante : [info@sexplique.org](mailto:info@sexplique.org) afin d'obtenir de plus amples renseignements.

## SECTEUR DES MANDATS RÉGIONAUX

### PROJET CULTUREL

Les élèves des classes de M. Jean, Mme Jade et Mme Jacinthe participent à un grand projet culturel : "*Je m'emballe pour mieux me recueillir*" en partenariat avec la Ville de Québec et plusieurs artistes (Marjorie Audet, Ariane Voineau, Marion Gotti, Steve Hamel et Danielle Boutin). Avec cette belle équipe, nous explorons la musique, les émotions et le mouvement dans le but de créer une vidéo artistique qui mettra en valeur le talent de nos beaux élèves. Le résultat final sera dévoilé lors de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, le 18 mars prochain.



### ACTIVITÉS HIVERNALES

Le mois de février était le mois des activités hivernales. Avant la fonte de la neige, les élèves ont eu l'occasion d'essayer la raquette! Tous les groupes ont pu y participer et les élèves ont su bien relever ce défi. Nous en avons également profité pour prendre de longues marches à l'extérieur. Bravo à tous!

