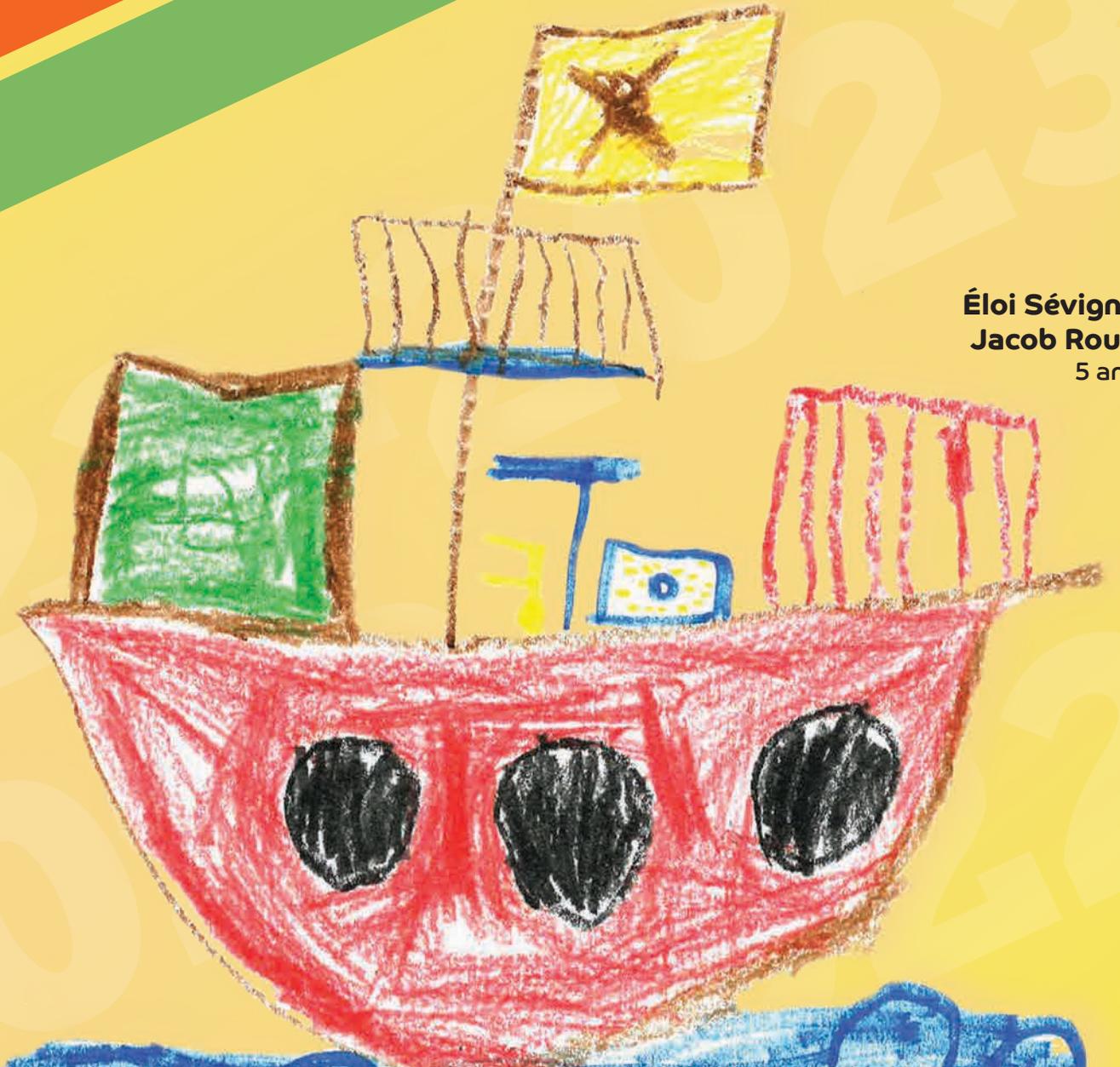


Planificateur

familial

2022-2023

MRC Memphrémagog



Éloi Sévigny
Jacob Roux
5 ans

La Table Jeunesse Socio-Économique Memphrémagog

et ses partenaires sont heureux de vous présenter cette première mouture du planificateur familial.

À chaque mois vous y trouverez :

Une section mémo pour ne pas oublier les périodes importantes. À vous de la compléter!

Un conseil bienveillant et une suggestion d'activité gratuite.

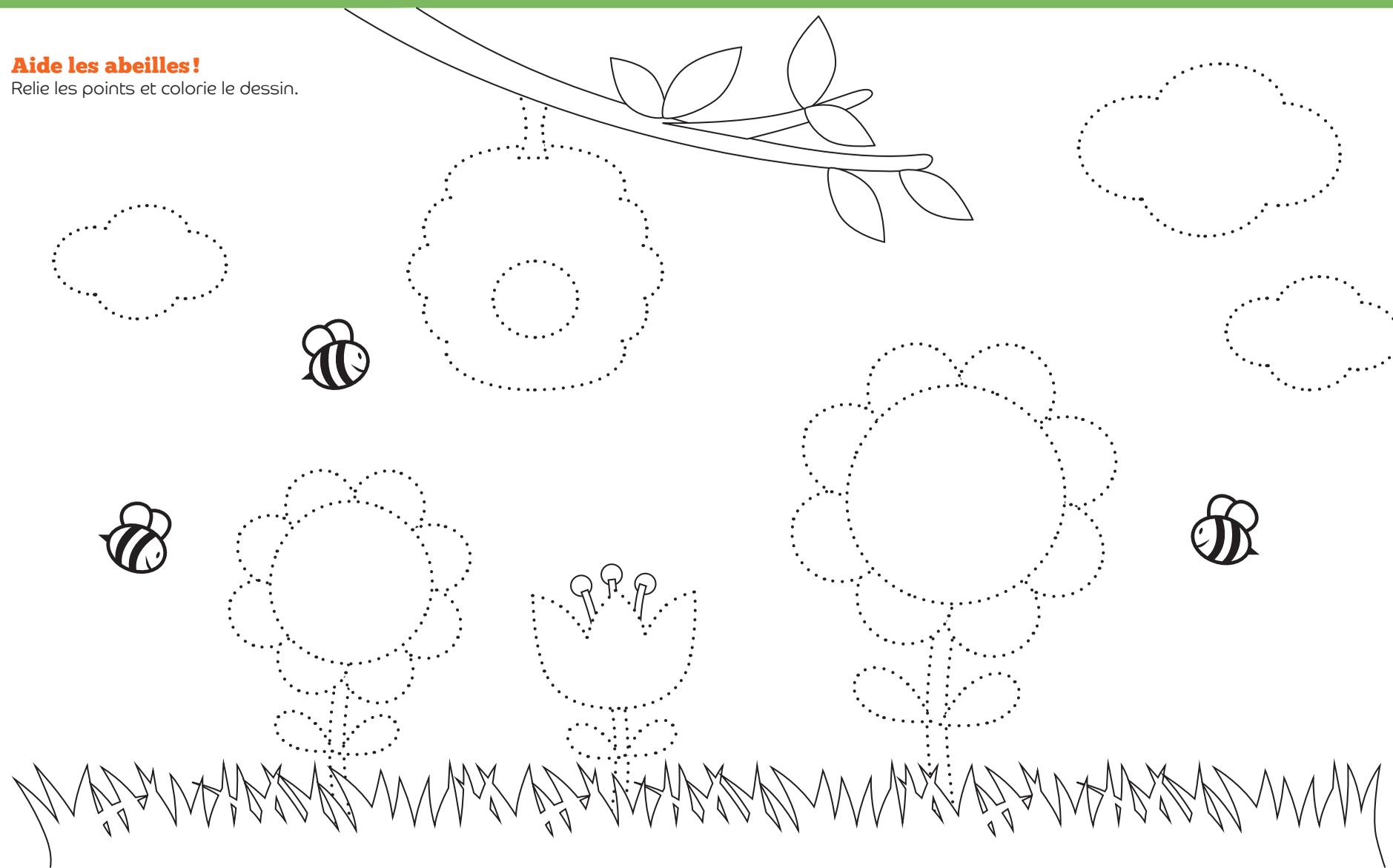
À la fin de l'outil :

Le calendrier scolaire du CSS des Sommets et celui de la Commission scolaire Eastern Townships et un résumé des ressources pour votre famille.

Conception graphique par M la créativité.
Merci à Simon Ronsmans Graphiste pour son appui au comité de travail.

Aide les abeilles!

Relie les points et colorie le dessin.



Centre
de services scolaire
des Sommets

Québec



Notes personnelles

Application : _____

Code d'accès : _____

Mot de passe : _____

Application : _____

Code d'accès : _____

Mot de passe : _____

Application : _____

Code d'accès : _____

Mot de passe : _____

Application : _____

Code d'accès : _____

Mot de passe : _____

Numéros importants

Août 2022

À faire ce mois-ci...

- o Surveiller les périodes d'inscription pour les activités sportives et culturelles.
- o Inscriptions aux ateliers de stimulation du langage pour les enfants de 2 à 5 ans, offerts par le Tandem

- o _____
- o _____
- o _____

Kassy
6 ans



Conseil bienveillant

Un petit mot d'encouragement dans les effets personnels de votre enfant ou un petit sourire dans sa boîte à dîner peut adoucir le retour à l'école.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8 <small>LES PERSÉIDES : ALLEZ OBSERVER LES ÉTOILES! (8 AU 12 AOÛT)</small>	9	10	11	12	13

14	15	16	17	18	19	20																																																																																											
21	22	23	24	25	26	27																																																																																											
28	29	30	31		<p style="text-align: center;">JUILLET 2022</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>31</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	D	L	M	M	J	V	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p style="text-align: center;">SEPTEMBRE 2022</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	D	L	M	M	J	V	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
					1	2																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23																																																																																											
24	25	26	27	28	29	30																																																																																											
31																																																																																																	
D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
				1	2	3																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10																																																																																											
11	12	13	14	15	16	17																																																																																											
18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
25	26	27	28	29	30																																																																																												



CENTRE DE PÉDIATRIE SOCIALE LE TANDEM
Connaissez-vous Le Tandem ?

Un centre de pédiatrie sociale en communauté, qui offre des services aux familles vulnérables ayant des enfants de 0 à 18 ans. Aide aux devoirs, services spécialisés en groupe, activités familiales, dyades de stimulation du langage et plus encore. Informez-vous.

www.letandem.org
 819 868-2743



LES CUISINES COLLECTIVES BOUCHÉE DOUBLE MEMPHRÉMAGOG

Offre des ateliers thématiques pour les jeunes et découvertes de nouvelles recettes à chaque mois. Visitez le site web pour plus d'informations :

www.cuisinescollectivesmagog.com
 819 868-2153

Septembre 2022

À faire ce mois-ci...

- Prévoir du temps pour le début de l'année scolaire (rencontres, inscriptions, etc.)
- Inscription au programme Passe-Partout avant le 30 septembre
- Prise de présence officielle à l'école le 30 septembre
- _____
- _____

Liam Côté
4 ans



Conseil bienveillant

Prendre l'habitude de discuter de la journée avec votre enfant lui permet de développer plusieurs habiletés, en plus de solidifier votre relation. Surprenez-le par des questions telles que « nomme la chose la plus drôle que tu as entendue aujourd'hui » ou « quel a été ton nuage de la journée? ».

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>AOÛT 2022</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30 31</p>	<p>OCTOBRE 2022</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30 31</p>	<p>Notes</p> <hr/> <hr/> <hr/>		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	FÊTE DU TRAVAIL			JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'ALPHABÉTISATION		

11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA PAIX	22	23 ÉQUINOXE D'AUTOMNE	24
25	26	27	28	29	30 JOURNÉES DE LA CULTURE (30 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE)	



MAISON DE LA FAMILLE MEMPHRÉMAGOG

Pourquoi ne pas faire une sortie aux pommes avec la Maison de la famille Memphrémagog? Pour découvrir les activités de ce milieu de vie qui se trouve au cœur de Magog, c'est par ici:

www.mafamillemoi.org
819 868-0145



PASSE-PARTOUT

Il est encore le temps d'inscrire votre enfant à Passe-Partout. Ce programme s'adresse aux familles qui ont un enfant de 4 ans. Il offre un premier contact positif avec le milieu scolaire.

Pour plus d'informations, contactez l'école de votre quartier.

Octobre 2022

MOIS DES
BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DE
L'ESTRIE

À faire ce mois-ci...

- o Préparer un plan d'évacuation en cas d'incendie
- o Préparer les vêtements d'hiver

- o _____
- o _____
- o _____
- o _____

William
8 ans



Conseil bienveillant

1^{re} SEMAINE D'OCTOBRE
Vous avez besoin de soutien financier pour l'acquisition de vêtements chauds, de matériel scolaire, ou pour l'inscription de votre enfant à des activités? Il est encore temps de faire une demande pour la Fondation Christian Vachon.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<p>SEPTEMBRE 2022</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30</p>	<p>NOVEMBRE 2022</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30</p>	<p>Activité gratuite</p> <p>Plusieurs activités familiales vous sont offertes pour admirer la flambée des couleurs. Soyez à l'affût de ces opportunités!</p> <hr/> <hr/>					1
2	3	4	5	6	7	8	
		<p>JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC</p>					

9	10	11	12	13	14	15
SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES (9 AU 15 OCTOBRE)		ACTION DE GRÂCE		SALON DU LIVRE DE L'ESTRIE (13 AU 16 OCTOBRE)		
16	17	18	19	20	21	22
SEMAINE DE LA COOPÉRATION (16 AU 22 OCTOBRE)	JOURNÉE INTERNATIONALE POUR L'ÉLIMINATION DE LA PAUVRETÉ					
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	 HALLOWEEN (31)					



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Vous êtes un parent et votre enfant semble plus stressé qu'habituellement? Voici une ressource contenant de nombreuses informations pour vous permettre de mieux comprendre les causes d'un stress et vous outiller en tant que parent.

www.stresshumain.ca/stress-et-vous/parents/le-stress-chez-vos-jeunes/



PHELPS AIDE

Besoin d'aide pour les devoirs? Phelps Aide est là pour vous aider.

www.phelpshelps.ca/?lang=fr
819 704-0799

Novembre 2022

À faire ce mois-ci...

- o Demande pour les paniers de Noël
- o Examen d'admission aux écoles secondaires
- o _____
- o _____
- o _____
- o _____

Jayson
5 ans



Conseil bienveillant

La diminution de la période d'ensoleillement peut vous affecter, pensez à faire le plein de lumière naturelle. Considérez la vitamine D et la luminothérapie par exemple.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>OCTOBRE 2022</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30 31</p>	<p>DÉCEMBRE 2022</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30 31</p>	1	2	3	4	5
<p>6</p>  <p>RECULER L'HEURE ET VÉRIFIER LES PILES DES AVERTISSEURS DE FUMÉE</p>	7	8	9	10	11	12
					JOUR DU SOUVENIR	

13	14 GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS (14 AU 20 NOVEMBRE)	15	16	17	18	19
20 JOURNÉE MONDIALE DE L'ENFANCE	21	22	23	24	25	26 JOURNÉE MONDIALE SANS ACHATS
27	28	29	30			



HANDROIT

Organisme dédié à la défense des droits des personnes handicapées. Contactez-les pour en apprendre davantage sur les services offerts.

www.handroits.org/nous-joindre
819 868-0299



Marais de la Rivière aux Cerises

MARAIS DE LA RIVIÈRE AUX CERISES

Visitez en famille le Sentier des droits des enfants au Marais de la Rivière aux Cerises pour souligner la Journée nationale des enfants. Rendez-vous sur place ou visitez la page Facebook du Marais pour plus d'activités

www.marisauxcerises.com

Décembre 2022

À faire ce mois-ci...

- o Écrire des souhaits de Noël et les poster
- o Se promener dans les quartiers pour apprécier les décorations

- o _____
- o _____
- o _____
- o _____



Marguerite Cournoyer
4 ans

Conseil bienveillant

Pensez à des idées cadeaux à moindre coût, facilement personnalisables et écologiques. Vous pourriez offrir une carte de souhaits faite à la main, un objet usagé en bon état, une activité, un coupon pour un service, etc.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>NOVEMBRE 2022</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30</p>	<p>JANVIER 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>Activité gratuite</p> <p>Utilisez un calendrier de l'Avent original pour de doux moments en famille. Visitez le site web des Éditions Midi Trente pour des outils intéressants et gratuits.</p> <p>www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-calendrier-de-l-avent</p>		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
		<p>JOURNÉE NATIONALE DE LA COMMÉMORATION ET D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES</p>				

11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 SOLSTICE D'HIVER	22	23	24
25  NOËL	26	27	28	29	30	31



COMPTOIR FAMILIAL

Visitez le comptoir familial pour dénicher des petits trésors au 145 rue Lasalle à Magog.



LA BANQUE ALIMENTAIRE MEMPHRÉMAGOG

La BAM offre ses services pour un soutien lors des moments difficiles. Du dépannage alimentaire, un panier de Noël, un accompagnement pour son budget, etc.

www.banquealimentaire.ca
819 868-4438

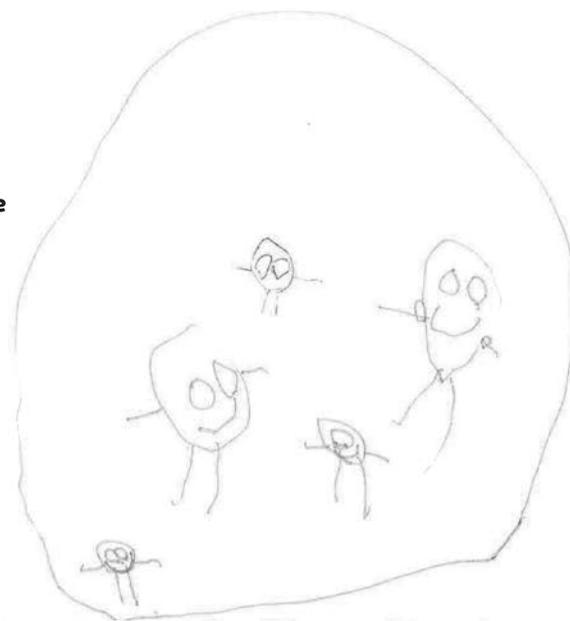
Janvier 2023

À faire ce mois-ci...

- o Fin janvier : début des inscriptions scolaires
- o Inscription aux activités de loisirs

- o _____
- o _____
- o _____
- o _____

Édouard Cossette
5 ans



Conseil bienveillant

Connaissez-vous le hygge? Philosophie scandinave qui consiste à rendre l'hiver plus doux. Des chaussettes ou une couverture en laine, une bougie allumée, l'ambiance parfaite pour faire des jeux de société en famille.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1  JOUR DE L'AN	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20	21																																																																																											
22	23	24	25	26	27	28																																																																																											
29	30	31	<p>Activité gratuite</p> <p>Vous avez pensé au programme de mentorat des Grands Frères Grandes sœurs de l'Estrie?</p> <p>Il pourrait être intéressant pour votre enfant de créer des relations inspirantes et déterminantes lui permettant de développer son plein potentiel de manière différente.</p>				<p>DÉCEMBRE 2022</p> <table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>FÉVRIER 2023</p> <table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25		26	27	28					
D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
				1	2	3																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10																																																																																											
11	12	13	14	15	16	17																																																																																											
18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
25	26	27	28	29	30	31																																																																																											
D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
				1	2	3	4																																																																																										
5	6	7	8	9	10	11																																																																																											
12	13	14	15	16	17	18																																																																																											
19	20	21	22	23	24	25																																																																																											
26	27	28																																																																																															
<p>SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (29 JANVIER AU 4 FÉVRIER)</p>							<p>JOURNÉE DE L'ALPHABÉTISATION FAMILIALE</p>																																																																																										

Centre de services scolaire des Sommets



CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES SOMMETS

Visitez notre site internet afin de pouvoir connaître les détails pour les inscriptions scolaires, ainsi que pour toutes vos questions concernant l'école de votre enfant.

www.cssds.gouv.qc.ca



COMMISSION SCOLAIRE EASTERN TOWNSHIPS SCHOOL BOARD

Visit our website for school registration details, as well as for other questions about your child's school.

www.etsb.qc.ca/fr/

Février 2023

À faire ce mois-ci...

- o Souligner les Journées de la persévérance scolaire
- o Inscription scolaire
- o Planifier la relâche

Elodie
11 ans



Conseil bienveillant

Fabriquez une boîte aux lettres et remplissez-la de mots affectueux. Ouvrez la boîte en famille le jour de la Saint-Valentin.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

12 JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE (12 AU 18 FÉVRIER)	13	14  SAINT-VALENTIN	15	16	17	18																																																																																																				
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																				
26	27	28	Notes <hr/> <hr/> <hr/>				<table border="0"> <thead> <tr> <th colspan="7">JANVIER 2023</th> <th colspan="7">MARS 2023</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td> </tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td> </tr> <tr> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td> </tr> <tr> <td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td> </tr> </tbody> </table>	JANVIER 2023							MARS 2023							D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	29	30	31					26	27	28	29	30	31	
JANVIER 2023							MARS 2023																																																																																																			
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S																																																																																													
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4																																																																																												
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11																																																																																													
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18																																																																																													
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25																																																																																													
29	30	31					26	27	28	29	30	31																																																																																														



PARTAGEZ-NOUS VOS COMMENTAIRES

Afin de planifier votre prochaine édition du planificateur familial, votre avis est important pour nous. Un sondage sera acheminé sous peu à ceux et celles ayant soumis leurs coordonnées à cet effet.

Merci de prendre le temps de nous partager votre expérience.

Mars 2023

À faire ce mois-ci...

- o Concours de dessins pour le planificateur 2023-2024, une idée d'activité à faire durant la relâche
- o Faire votre demande pour la carte citoyenne

- o _____
- o _____
- o _____

Xavier
5 ans



Conseil bienveillant

Profitez de la relâche pour passer du bon temps et faire le plein d'énergie! Décrochez des écrans.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>FÉVRIER 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28</p>	<p>AVRIL 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30</p>	<p>Activités gratuites</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer des semis - Fête des neiges de Magog - Camping dans le salon - Glisser dans un endroit près de chez vous - Prendre de grandes marches - Emprunter des jeux de société... 	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES			

12  AVANCER L'HEURE ET VÉRIFIER LES PILES DES AVERTISSEURS DE FUMÉE	13	14	15	16	17	18
19	20 ÉQUINOXE DE PRINTEMPS	21 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FORÊT	22 JOURNÉE MONDIALE DE L'EAU	23	24	25
26 JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES	27	28	29	30	31	



VILLE DE MAGOG

Prenez connaissance des activités offertes par votre ville. Aussi, il y a de nombreux avantages à avoir sa carte citoyenne. Rendez-vous sur le site de la Ville de Magog :

www.ville.magog.qc.ca



PARENTS CYBER AVERTIS

S'outiller comme parent face aux écrans... un défi de taille!

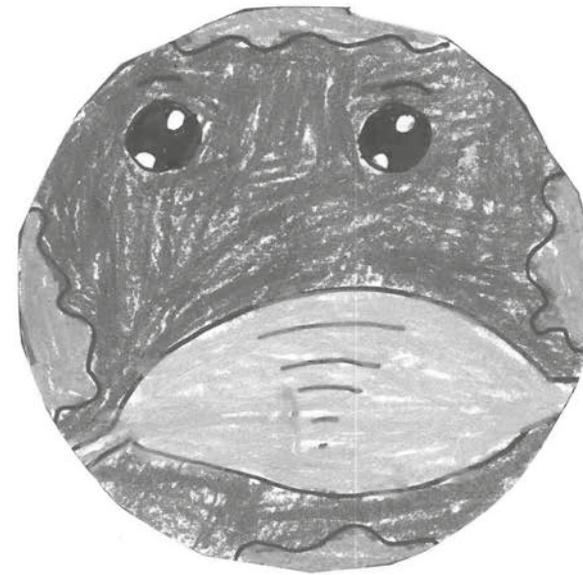
www.parentscyberavertis.ca/app/fr/

Avril 2023

À faire ce mois-ci...

- o Surveiller l'inscription pour les camps de jour
- o Jouer des tours pour souligner le poisson d'avril
- o Acheminer le rapport d'impôt

- o _____
- o _____
- o _____



Ariel
7 ans

Conseil bienveillant

Pour bien profiter de vos vacances estivales et réduire le stress financier, pensez à économiser dès maintenant quelques sous pour vos activités.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>MARS 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28 29 30 31</p>	<p>MAI 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30 31</p>	<p>Notes</p> <hr/> <hr/> <hr/>				<p>1</p>  <p>POISSON D'AVRIL</p>
2	3	4	5	6	7	8
					<p>JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ</p>	

9  PÂQUES	10	11	12	13	14	15
16 SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE (16 AU 22 AVRIL)	17	18	19	20	21	22 JOURNÉE MONDIALE DE LA TERRE
23/30 JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR (23)	24	25	26	27	28	29



TDA/H ESTRIE

Que vous soyez parent d'un enfant atteint, que vous soyez un professionnel du milieu de l'éducation, de la santé ou de l'emploi, ou que vous soyez vous-même atteint d'un TDA ou d'un TDAH. TDA/H Estrie est là pour vous aider et vous soutenir à tous les niveaux.

www.tdahestrie.org



GRANDS FRÈRES GRANDES SOEURS DE L'ESTRIE

Lorsque les enfants et les jeunes de nos communautés sont heureux et en bonne santé, tout le monde en ressent les bienfaits.

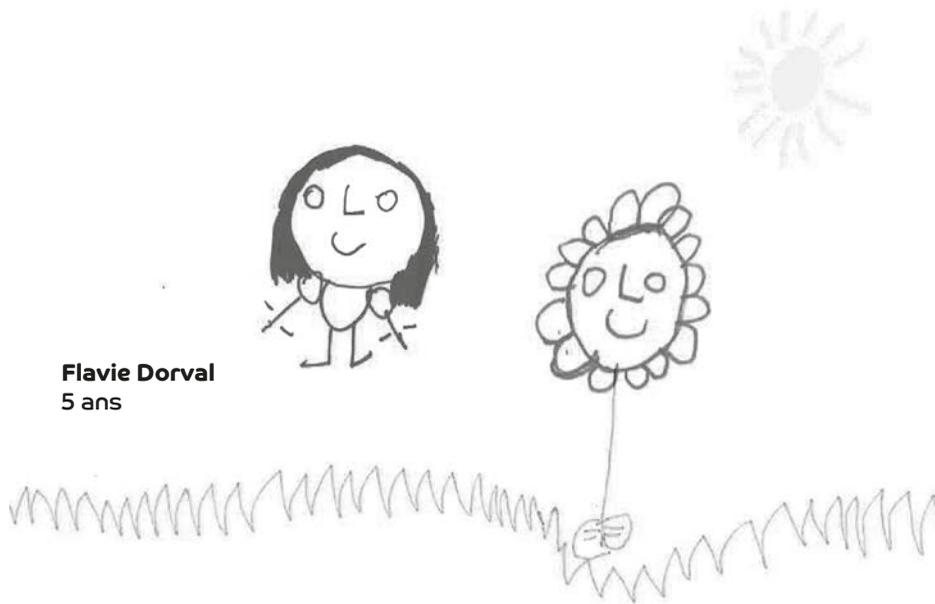
www.estrie.grandsfreresgrandessoeurs.ca

Mai 2023

À faire ce mois-ci...

- o Inscription pour les ventes de garage
- o Grand ménage du printemps
- o Compléter la demande pour la fondation Christian Vachon
- o Inscription aux chefs cuistots des cuisines collectives Magog.
- o _____

Flavie Dorval
5 ans



Conseil bienveillant

La routine permet aux enfants de trouver des repères stables. Afin de diminuer la fatigue et l'irritabilité, garder des repères sécurisants (repas, coucher...) même si le beau temps est là.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE (7 AU 13 MAI)						

14 FÊTE DES MÈRES SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE (14 AU 20 MAI)	15 SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES (15 AU 21 MAI)	16	17	18	19	20
21 JOURNÉE MONDIALE DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE	22 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES	23	24	25	26	27
28	29 SEMAINE QUÉBÉCOISE DES SERVICES ÉDUCATIFS EN CPE ET EN MILIEU FAMILIAL (29 AU 4 JUIN)	30	31 JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC	Activité gratuite Préparez une fête de voisins! Parlez-en avec eux et prévoyez un pique-nique sur l'herbe. C'est idéal quand l'événement est fait dans un parc.		

AVRIL 2023							JUIN 2023							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
						1						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30		
30														



FONDATION CHRISTIAN VACHON

Besoin de recevoir du matériel scolaire, des vêtements chauds, des repas du midi, de l'aide pour des inscriptions à des activités parascolaires? C'est le moment de remplir une demande d'aide pour la Fondation Christian Vachon. Les services sont rapides, efficaces et confidentiels.

www.fondationchristianvachon.com



LE CÉPOP

Le CÉPOP mise sur l'intégration sociale et l'employabilité des adultes. Services alimentaires, agriculture urbaine et plus encore.

www.cepop.ca/formations

Juin 2023

À faire ce mois-ci...

- Trier les papiers importants de l'année scolaire (plans d'intervention, relevés de notes, évaluations de professionnels, etc.) et les garder dans un classeur ou une enveloppe.
- Récupérer le matériel scolaire encore en bon état.

Rose Poulin
5 ans



Conseil bienveillant

Profitez du beau temps pour jouer dehors et pour évacuer le stress de fin d'année. Offrez des moments de jeux libres chaque jour (pause de règles et de contraintes).

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>MAI 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30 31</p>	<p>JUILLET 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30 31</p>	<p>Notes</p> <hr/> <hr/> <hr/>		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT					FÊTE DE LA PÊCHE

11	12 SEMAINE DE LA PATERNITÉ (12 AU 18 JUIN)	13	14	15	16	17
18 FÊTE DES PÈRES	19	20	21 SOLSTICE D'ÉTÉ	22	23	24  FÊTE NATIONALE DES QUÉBÉCOIS ET QUÉBÉCOISES
25	26	27	28	29	30	

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

CLSC MEMPHRÉMAGOG

Défis familiaux, problèmes de comportement, anxiété?
Vous avez besoin d'aide pour soutenir votre famille?
Contacter le CLSC Memphrémagog pour demander du soutien.

819 843-2572, poste 0 ou le 8-1-1 option 2

VILLE DE
Magog 

VILLE DE MAGOG

Découvrez les jeux d'eau et leur localisation : parc des Hautes-
Sources, parc Horan, parc Omerville. Horaire : 8 h à 20 h tous les jours
de la période estivale.

ville.magog.qc.ca/culture-sports-communaute/sports-loisirs/#jeux-deau

Juillet 2023

À faire ce mois-ci...

- o Penser à magasiner les effets scolaires de base avant la prochaine rentrée pour diminuer le stress et profiter des aubaines.

- o _____
- o _____
- o _____
- o _____

Kim Gagnon
Lavoie
9 ans



Conseil bienveillant

Étapes de résolution de conflit* :

1. S'arrêter, se retirer, se calmer, se changer les idées.
2. Se parler, s'écouter.
3. Trouver une solution qui convient à tous et l'appliquer.

*Il est possible qu'un adulte ait aussi besoin de se servir de ces étapes!

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<p>JUIN 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30</p>		<p>AOÛT 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30 31</p>		<p>Notes</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>Activité gratuite</p> <p>Faites une recette d'été: Déposez des petits fruits (fraises, bleuets, framboises, raisins...) dans un bol au congélateur.</p> <p>Laissez congeler quelques heures et dégustez!</p>	
2		3		4		5	
6		7		8		9	
10		11		12		13	
14		15		16		17	
18		19		20		21	
22		23		24		25	
26		27		28		29	
30		31		1		2	
						FÊTE DU CANADA	

9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30 <small>VACANCES DE LA CONSTRUCTION (23 JUILLET AU 5 AOÛT)</small>	24/31	25	26	27	28	29



NAÎTRE ET GRANDIR

Profitez de l'été en famille pour créer de beaux souvenirs. Garder quelques repères dans la routine aide à sécuriser les enfants. Voici un site rempli de conseils, d'activités stimulantes et de ressources pour les enfants de 0 à 8 ans.

www.naitreetgrandir.com/fr/



VILLA PIERROT

Jeune mère monoparentale en situation de vulnérabilité ?
Besoin d'un milieu de vie pour reprendre votre vie en main ?
La Villa Pierrot est un organisme à découvrir :

www.villapierrot.org/

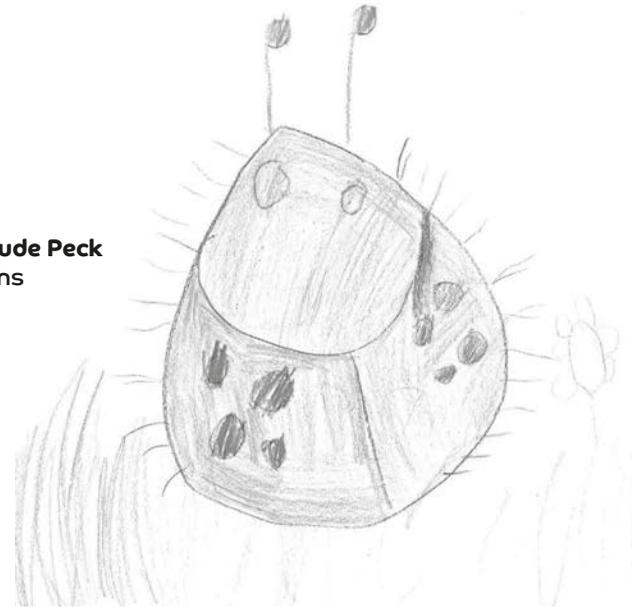
Août 2023

À faire ce mois-ci...

- o Surveiller les périodes d'inscription pour les activités sportives et culturelles.
- o Inscriptions aux ateliers de stimulation du langage pour les enfants de 2 à 5 ans, offerts par le Tandem

- o _____
- o _____
- o _____

Maude Peck
4 ans



Conseil bienveillant

Est-ce que votre enfant voit bien, entend bien et croque bien?

Pensez à prendre rendez-vous chez l'optométriste, le dentiste ou le médecin afin de le supporter dans sa réussite éducative.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>JUILLET 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30 31</p>	<p>SEPTEMBRE 2023</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p>	1	2	3	4	5
6	<p>7</p> <p>LES PERSÉIDES: ALLEZ OBSERVER LES ÉTOILES! (7 AU 11 AOÛT)</p>	8	9	10	11	12

13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Notes _____ _____ _____	

La deuxième édition de votre planificateur familial est maintenant disponible!

Calendriers scolaires 2022-2023



Officiel

FORMATION GÉNÉRALE DES JEUNES
CALENDRIER SCOLAIRE 2022-2023

JUILLET 2022							AOÛT 2022							SEPTEMBRE 2022									
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S			
				1	2				1	2	3	4	5	6	3			4	5	1	2	3	2
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17			
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24			
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30				
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				28	29	30							
31													5							19			

OCTOBRE 2022							NOVEMBRE 2022							DÉCEMBRE 2022								
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S		
						1			1	2	3	4	5	2			1	2	3		1	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
30	31					19							20			25	26	27	28	29	30	16

JANVIER 2023							FÉVRIER 2023							MARS 2023							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
1	2	3	4	5	6	7	1			1	2	3	4	2			1	2	3	4	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	
29	30					16	26	27	28				16	26	27	28	29	30	31	18	

AVRIL 2023							MAI 2023							JUIN 2023								
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S		
						1			1	2	3	4	5	6	2			1	2	3		3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10		
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17		
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24		
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30			
30						17							20								14	

180 jours de classe et 20 journées pédagogiques

○ Congés pour les élèves et le personnel enseignant

□ Journées pédagogiques

△ Jours de reprise de classe suite à la suspension de cours ou 3 journées pédagogiques



ENSEIGNANT (Secteur des jeunes)
TEACHER (Youth sector)



CALENDRIER SCOLAIRE 2022 - 2023

Juillet 2022							Août 2022							Septembre 2022							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
						1			1	2	3	4	5	6			4	5	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30		
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31											
31																					

Octobre 2022							Novembre 2022							Décembre 2022							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
						1			1	2	3	4	5	1			1	2	3		1
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	
30	31					19							30								16

Janvier 2023							Février 2023							Mars 2023							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
1	2	3	4	5	6	7	1			1	2	3	4	2			1	2	3	4	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	
29	30	31				16	26	27	28				16	26	27	28	29	30	31	18	

Avril 2023							Mai 2023							Juin 2023								
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S		
						1			1	2	3	4	5	6	2			1	2	3		3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10		
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17		
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24		
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30			
30						17							20								14	

180 Journées de classe
School Days

17 3 Journées pédagogiques
Planning Days

22 Congés
Non-Working days (Holidays)

3 Journées pédagogiques pouvant devenir jours de classe
Planning days which may convert to a school day

★ Premier jour de classe
First day of class

3 Journées pédagogiques(enseignants)
Teacher planning days

Adopté par Résolution - le 22 mars 2022
Adopted by Resolution - March 22, 2022

14 Congrès APEQ (journée pédagogique)
QPAT Convention (planning day)

Répertoire des ressources et services

VOIR LE RÉPERTOIRE DES ORGANISMES
www.ville.magog.qc.ca/culture-sports-communauterepertoire-des-organismes/
www.cdcmemphremagog.com/repertoire-des-organismes/

pour les familles de la MRC Memphrémagog

Activités

Ville de Magog :
www.ville.magog.qc.ca

Marais de la Rivière-aux-Cerises / Sentier des droits :
www.maraisauxcerises.com

Alimentation / dépannage alimentaire

Fondation Christian Vachon :
 Demande en ligne
www.fondationchristianvachon.com

Cuisine collective Bouchée double :
 819 868-2153
www.cuisinescollectivesmagog.com

Banque alimentaire Memphrémagog :
 819 868-4438
www.banquealimentaire.ca

Centre d'écoinitiatives CÉPOP :
 819 843-6116 poste 14070

Organismes familles

Le Tandem, Centre de pédiatrie sociale en communauté :
 819 868-2743
www.letandem.org/le-tandem/

Maison de la famille Memphrémagog :
 819 868-0145
www.mafamilleamoi.org

Petite enfance

Ateliers de stimulation du langage via le Tandem : 819 868-2743

CPE Estrie : www.cpe-estrie.org/

Naître et grandir : www.naitreetgrandir.com/fr/

Programme Passe-Partout :
 informez-vous à votre école de quartier.

Ressources diverses

Centre de santé et de services sociaux de Memphrémagog :
 819 843-2572 poste 2121

Demandez l'accueil psychosocial
 Enfance-Famille-Jeunesse-Adulte.
 RV vaccination poste 2110

Centre d'action bénévole de Magog :
 Plein de ressources à portée de main.
 819 843-8138
www.cabmagog.com

Comptoir familial :
 819 349-6760
 145, rue Lasalle, Magog

Han-Droits :
 819 868-0299
www.handroits.org

Ressources diverses (suite)

Ressources relais :
www.facebook.com/ERRmagog

Grands Frères Grandes Sœurs de l'Estrie :
 819 822-3243
 Demande en ligne au www.gfgsestrie.ca

Le train de mots :
 Il offre un soutien individuel et gratuit aux adultes qui souhaitent devenir meilleurs en lecture, en écriture et en calcul. Il offre aussi de l'aide pour écrire des lettres ou remplir des documents.
 819 345-0515
www.letraindesmots.org

Parents Cyber Avertis
www.parentscyberavertis.ca/app/fr/

Ressources pour femmes

Centre des femmes Memphrémagog :
 819 868-0302
www.centredesfemmesmemphremagog.com/

Villa-Pierrot :
 819 868-1114
www.villapierrot.org/

Santé mentale

Centre d'études sur le stress humain
www.stresshumain.ca

TDAH Estrie :
 Informer, outiller et soutenir les personnes concernées par le TDA/H afin de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie et au développement de leur plein potentiel.
 819 565-7131 poste 3
Intervenant2@tdahestrie.org

Scolaire

Centre de services scolaire des Sommets :
www.cssds.gouv.qc.ca/

Commission scolaire Eastern Townships School Board :
www.etsb.qc.ca/fr/

Phelps Aide
 819 704-0799
www.phelpshelps.ca/?lang=fr

Urgence

Urgence détresse : 8-1-1 option 2

Urgence suicidaire : 1 866 APPELLE (277-3553)

SOS violence conjugale : 1 800 363-9010

Merci aux partenaires financiers





**Des services qui
s'adaptent à votre horaire**

- Assistance téléphonique 7 jours sur 7
- Conseillers en ligne
- Financement hypothécaire offert le soir et la fin de semaine
- Et plus encore!

819 843-3328
**[desjardins.com/
caissedulacmemphremagog](https://desjardins.com/caissedulacmemphremagog)**

 **Desjardins**
Caisse du Lac-Memphrémagog