



HEBDO CEPEO

*Les découvertes
de la semaine!*



JOURNÉE MONDIALE DU BIEN-ÊTRE



Journée mondiale du bien-être

Le CEPEO a à cœur le bien-être de ses élèves et de leur famille. La Journée mondiale du bien-être est un projet social international entièrement à but non lucratif, dédiée au bien vivre collectif et individuel. Nous vous encourageons à souligner cette journée en prenant une minute de bien-être dans votre journée pour :

- Reconnaître la valeur de la vie;
- S'arrêter et prendre conscience du moment présent;
- Faire la paix avec soi;
- Combattre le stress;
- Promouvoir le bien-être comme un élément essentiel d'une vie saine.

Vous trouverez ci-bas deux ressources pour les parents qui pourrait vous venir en aide dans cette recherche de santé et bien-être

Retrouver son entrain

8 façons d'améliorer son moral



BalADO du Sénat des élèves

Le Sénat des élèves du CEPEO, qui a comme mission d'apporter l'opinion et la voix des étudiants au Conseil du CEPEO, vient de mettre sur pied une baladodiffusion. Chaque semaine, un thème sera traité afin d'inspirer, d'informer et de donner la parole aux jeunes.

[Pour en savoir plus sur le Sénat des élèves.](#)

Écoutez le BalADO

Recueil de poèmes par les élèves

Découvrez un projet d'écriture d'élèves de la 5e année de la classe de Mme Flore à l'école élémentaire publique Madeleine-de-Roybon. Les élèves devaient écrire plusieurs poèmes sur un thème qu'ils ont choisi. Le but était d'amener l'élève à jouer avec des mots tout en se familiarisant avec les figures de style, l'orthographe et la conjugaison. Le résultat? De superbes poèmes que nous partageons avec vous!

Consultez le recueil



Bourse pour votre enfant

Les bourses « Jeunes engagés » sont lancées et pourraient intéresser votre enfant!

La Fédération de la jeunesse canadienne-française (FJCF) offrira 15 bourses d'études de 2 000 \$ récompensant l'engagement bénévole de jeunes Canadiens et de jeunes Canadiennes d'expression française.

En savoir plus

Jeux et passe-temps

La distanciation sociale n'est pas facile!
C'est pour cette raison que l'équipe du Patro
d'Ottawa a créé une liste d'activités en français
pour vous et vos enfants.

Pour tous les détails et participer



Patro d'Ottawa

Le portail **CEPEO chez moi** vous propose une panoplie de ressources
pédagogiques et informatives pour soutenir l'apprentissage et
le bien-être de votre enfant.

DÉCOUVREZ-LE DÈS MAINTENANT!

info@cepeo.on.ca

Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario
2445 Boul. St-Laurent, Ottawa, ON K1G 6C3



Le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario aimerait continuer à communiquer avec vous par courriel. Si vous préférez être retiré de notre liste, veuillez suivre le lien suivant et confirmer (disponible en anglais seulement) : [se désabonner](#)

SchoolMessenger est un service de notification utilisé par les principaux systèmes scolaires du pays pour communiquer avec les parents, les élèves et le personnel par le biais de la voix, des SMS, des e-mails et des médias sociaux.