



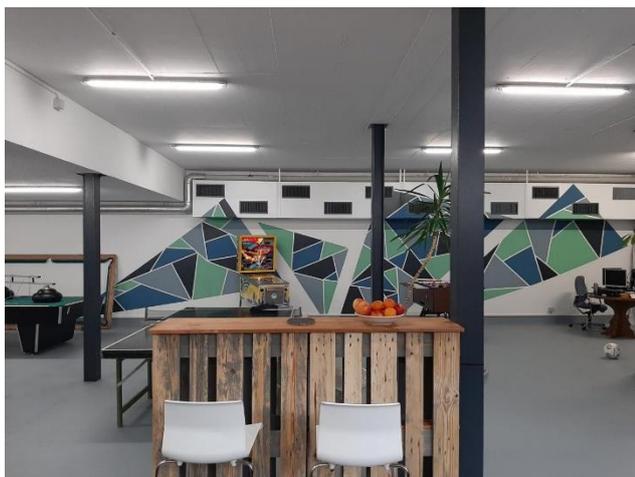
Agenda

- 25 juin : présentation des PI, représentation du théâtre et de la chorale (du fait de la situation sanitaire l'accès est limité aux élèves de l'école secondaire et parents des 11H)
- 30 juin : Rallye de fin d'année
- Le CdP sera présent avec pour thème la nutrition.



Nouvelles du CAJ

Le CAJ s'est installé dans ses nouveaux locaux à Péry et vient à la rencontre des enfants dans nos différents villages en mai – juin 2021.



Plus d'infos dans les pages suivantes de ce bulletin ou sous <https://www.facebook.com/caj.pery>.



Le conseil des parents

Voici un résumé des classes et leurs représentants pour l'année scolaire 2020-2021.

La liste détaillée est consultable sur le site Internet de l'ESBV.

| Classe | Nom | Prénom |
|--------|---------------|-----------|
| 9P | Cazzaro Degen | Karen |
| 9P | Scovino | Caroline |
| 9PM | Hoeres | Britt |
| 9M | Fliri | Helen |
| 9G | Racine | Patricia |
| 9CDS | --- | |
| 10P | Rohrer | Marinette |
| 10M | Miranda | Oscar |
| 10MG | --- | |
| 10G | Aellen | Natacha |
| 10CDS | Turi | Thomas |
| 11P | Bühler | Ghislaine |
| 11M | Bovy | Valérie |
| 11MG | Leiser | Blanca |



Adresse de contact : conseil.parents.esbv@gmail.com



Récolte des mégots de cigarettes

Le CdP félicite les élèves de la classe 10P, sous l'égide de Mme Siegrist, pour leur investissement dans l'action stop2drop. Les élèves ont récolté 2'240 mégots dans le centre village de Corgémont en seulement 1 leçon !



Source des images : esbv.info

Le but de Stop2Drop était de récolter 1 million de mégots de cigarettes sur toute la Suisse et le Liechtenstein entre le 9 et 22 mars 2021. L'objectif a été quasi atteint avec un total de 958'181 mégots de cigarettes ramassés en deux semaines!



«Avant, je fumais. Je mentirais si je disais qu'il ne m'est jamais arrivé de jeter un mégot de cigarette par terre. Quand j'ai appris quelles conséquences ces mégots ont pour l'environnement, j'ai commencé à utiliser un cendrier de poche, et marcher 20 mètres de plus pour aller jusqu'à la poubelle la plus proche. Aujourd'hui, je ne fume plus.»

Sophie, 17, co-fondatrice du projet

Source des images : <https://stop2drop.com/fr/home-francais/>

Le CdP apprécie avec grand plaisir cette action et espère que cela amènera une certaine réflexion du côté des élèves qui ont accès aux cigarettes durant leur adolescence et que l'ont voit déjà "malheureusement trop régulièrement" fumer dans les rues du village avant ou après les cours.

Au sujet des mégots, extrait du site esbv.info :

- Quand il pleut ou neige dessus, ils libèrent des substances toxiques.
- Un mégot de cigarette suffit à empoisonner 40 litres d'eau.
- Les poissons et d'autres organismes qui vivent dans l'eau en meurent.
- Les oiseaux et les petits animaux confondent les mégots avec de la nourriture.
- Les filtres contiennent du plastique et mettent 10 à 15 ans pour se décomposer dans la nature.
- Les enfants en bas âge mettent souvent des choses à la bouche, par exemple sur les places de jeu. Ils risquent d'avaler un mégot et de s'empoisonner ou de s'étouffer avec.
- se réjouit que cette action,



Tribune libre sur la nutrition (Raphaël Monachon)



Vegan ou carnivore ? Avec ou sans gluten ? Avec ou sans lactose ? Avec ou sans sucre ajouté ? Voici les titres qui fleurissent dans les journaux ou sur les réseaux sociaux quand on parle de nutrition. La liste est bien sûr non-exhaustive mais elle

reflète bien la tendance actuelle.

À l'heure actuelle, nous voulons absolument tout catégoriser. L'alimentation devient une mode, une tendance voire une religion pour certaines personnes. On veut enfermer les gens dans une pratique alimentaire ou l'autre. Bien sûr, cela n'est pas le cas pour les personnes qui sont allergiques, intolérantes ou qui ont des convictions bien établies. Les aliments sont au-dessus de cela car ils nous permettent de survivre tout au long de notre vie.

Depuis longtemps, nous donnons à la nourriture des vertus médicinales, certaines avérées et d'autres non. De la préhistoire à nos jours, notre alimentation a beaucoup changé comme par exemple au début du XXème siècle où nous mangions 1 kg de pain par jour. Hippocrate et Bouddha ont lié alimentation et médecine. Hippocrate disait « que l'alimentation est une médecine pour le corps », cela est vrai si ça devient un mode de vie. Les denrées alimentaires ont aussi la vertu de nous faire passer un agréable moment ensemble dans un monde hyperconnecté où nous avons le nez rivé sur un écran. La nutrition doit rester quelque chose de spontané où le bien-être et la sensation doivent être les maîtres. Il faut bien sûr garder en mémoire certains principes comme la pyramide alimentaire. Se nourrir ne doit pas être un stress pour trouver la fontaine de jouvence mais un plaisir de manger un bon repas ensemble.



La pyramide alimentaire suisse

La pyramide alimentaire suisse présente en image une alimentation équilibrée.

grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité.

Une alimentation saine ne nécessite aucun interdit. Elle résulte simplement de la combinaison des aliments dans une juste proportion.

Allier plaisir et équilibre

Une alimentation alliant plaisir et équilibre est une composante d'un mode de vie sain. Elle fournit à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables, influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies. Des repas équilibrés et savoureux offrent aussi un temps de plaisir, de repos, de contacts et d'échanges sociaux.

L'alimentation des adolescents

Salut !

Tu veux être en forme et te sentir bien ? Tu aimerais savoir comment boire et manger sainement et quelles sont, pour chaque aliment, les quantités dont tu as besoin ?

Alors cela tombe bien ! Tu découvriras ci-dessous les grands principes d'une alimentation saine.



En forme et en santé grâce à la pyramide alimentaire.

La bonne nouvelle d'abord : Il n'est pas nécessaire de renoncer dès maintenant et pour toujours à tout ce qui est bon et se contenter de grignoter des carottes crues. Les adjectifs « sain » et «

délicieux » ne sont pas contradictoires. La pyramide alimentaire suisse illustre les grandes lignes d'une alimentation à la fois saine et savoureuse. Les aliments figurant à la base de la pyramide sont à consommer sans retenue, ceux qui se trouvent aux niveaux supérieurs avec modération.

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Ce qui compte, c'est de les varier le plus possible et de manger de préférence des produits de saison appartenant à chacun des étages de la pyramide.

On veillera également à les préparer et les accommoder avec ménagement. Ces recommandations ne doivent pas impérativement être respectées quotidiennement, mais réalisées sur un plus long terme, par exemple sur une semaine. Ce n'est donc pas un problème de manger un jour plus ou moins qu'il ne faudrait de tel ou tel aliment, si en général ton alimentation est équilibrée. Les recommandations concernant l'apport en liquide constituent une exception : elles sont à respecter quotidiennement. (Source : sge-ssn.ch)

Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus

Le CAJ – suite –

Le CAJ est peu connu hors du village de Péry, alors qu'il accueille également à bras ouverts les enfants/adolescents de tous les villages avoisinants.

Longtemps installé dans des locaux non vitrés, le CAJ a pu légèrement se déplacer dans l'immeuble et désormais les jeunes bénéficient d'un espace lumineux et aéré.

Baby Foot, Ping-pong, Flipper, billard, etc. voici un bref résumé des activités possibles. Parlez-en !



MAI Mercredi 19 Sortie au lac

RDV 13h20 à la gare Péry
Inscription jusqu'à lundi 17
Participation 10.-

Vendredi 28 Grilanta

RDV 16h00 au CAJ
Gratuit mais amène ce que tu veux griller et de bonnes chaussures

JUIN Mercredi 02 Stand UP Paddle

RDV 13h20 à la gare Péry
Retour à Péry 18h30
(au plus tard)
Inscription jusqu'à vendredi 28
Participation 15.-

Vendredi 11 Méga Tournoi

Inscription jusqu'à vendredi 11
RDV au CAJ 16h00
Début tournoi 16h30
Participation 2.-

Jeu 17 Muffin and Chill

RDV au CAJ 15h00
Gratuit
Inscription jusqu'à mercredi 16

Le CAJ en vadrouille

MAI Mercredi 26 Corgémont

place de jeux, 14h00

JUIN Jeudi 03 Cortébert

place de jeux, 15h00

Jeu 10 Corgémont

place de jeux, 15h00

Jeu 24 Sonceboz

skate parc, 15h00

Le CAJ prend la route et vient te rencontrer dans ton village ! Selon le tour établi, nous te retrouvons aux places de jeux ou de skate parc et proposons des jeux de plein air, sirop, informations.
Au plaisir de te rencontrer !



Centre d'animation jeunesse
Péry-La Neuve et environs
076 710 67 43
caj.pery@skynet.be
http://www.caj-pv.be

https://www.facebook.com/caj.pery
Instagram: cajeperylanouve_miroirs
Horaires du CAJ
Mercredi 13h00-19h00
Jeu 13h00-19h00
Vendredi 13h00-19h00

Flashback juillet 2009

PREMIER DÉCÈS CAUSÉ PAR LA GRIPPE AHANA EN BELGIQUE...



Source : Les humeurs d'Oli

<https://www.humeurs.be/tag/enseignement/>

