



# Le Trait d'union



## Mot des responsables

Bonjour chers parents,

Nous vous souhaitons la bienvenue au PVE de L'Ancienne-Lorette pour l'été 2010! Il nous fera plaisir d'occuper vos enfants en les amusant et en faisant travailler leur imagination tout au long de la saison estivale. Nous sommes très fiers de vous présenter notre excellente équipe d'animateurs, d'accompagnateurs et d'aspirants-moniteurs. De plus, vous pourrez utiliser cet outil afin de prendre connaissance des sorties, activités à venir, évènements spéciaux, ainsi que consignes bien précises.

**Flash, Aqua, Oupelaille et Smoothie**  
**L'équipe des responsables 2010**

**Pour nous rejoindre :** 418 872-9836 poste 5189.

## Thématique : Le monde de Marcus

Marcus est un enfant ayant une imagination débordante qui aime bien les jeux vidéo. Lorsqu'il rentre de l'école, il a toujours hâte de jouer à son jeu préféré. Malheureusement, aujourd'hui, son jeu connaît des ratés et il entre soudainement dans un autre monde par la porte mystérieuse qu'il vient de découvrir. Marcus devient alors Mario, le héros d'un jeu vidéo qui vivra toutes sortes d'aventures.



## Surveillance animée

Cette année, la surveillance animée débutera à 7 h et se terminera à 18 h. Pour les retardataires, une amende de 10 \$ par 15 minutes entamées sera imposée, et ce, sans premier avis. Nous vous demandons donc d'être à l'heure. Présentez-vous avec votre enfant à la table des présences le matin pour signaler son arrivée et le soir pour signaler son départ.

\* Seules les personnes inscrites sur la fiche d'inscription pourront quitter avec l'enfant. *Aucun enfant ne sera autorisé à quitter seul le camp à moins que le coupon d'autorisation (disponible à la table des présences) ne soit rempli et signé.*



## 0-5-30 : pour des jeunes actifs et en santé !

L'activité physique et une saine alimentation sont primordiales afin de garder la forme et prévenir de nombreuses maladies. Cet été encore, le programme 0-5-30 sera présent sur notre parc et proposera aux enfants diverses activités entourant la santé.

À chaque semaine vous trouverez une recette santé dans le présent journal. Chaque fois qu'un jeune apporte les quatre groupes alimentaires dans son goûter, il donne la chance à son groupe de participer au tirage d'une boîte à lunch!!

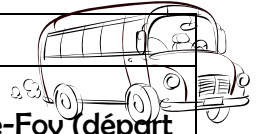


Nous sommes à la recherche de **MATÉRIEL DE RÉCUPÉRATION** pour la réalisation de nombreuses activités. Nous avons placé un bac de récupération à la table des présences afin de ramasser vos trouvailles ! Merci de votre collaboration si précieuse !



## INFORMATION IMPORTANTE POUR LA BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY (BAIGNADE)

Lors des sorties de baignade, les enfants qui ont besoin d'une **veste de sauvetage** devront l'avoir avec eux le matin de la sortie. À défaut de fournir cet équipement, votre enfant ne pourra accompagner son groupe à la sortie et devra demeurer à la Polyvalente. À noter que si votre enfant ne désire pas participer à la période de baignade à la Base de plein air, il devra rester à la maison.



### Les sorties

#### Maternelle

**29 juin** : Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15)

À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

**30 juin** : La vallée secrète (départ à 9 h 15)

À prévoir : espadrilles, insecticide et imperméable

#### 3<sup>e</sup> - 4<sup>e</sup> année

**29 juin** : Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11 h 15)

À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

**1er juillet** : Station touristique Stoneham (départ à 9 h 15)

À prévoir : espadrilles, maillot de bain, serviette de plage, veste de sauvetage (piscine sur place)

#### 1<sup>er</sup> - 2<sup>e</sup> année

**29 juin** : La Ferme Genest (départ à 9 h 15)

À prévoir : espadrilles obligatoires

**30 juin** : Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15)

À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

#### 5<sup>e</sup> - 6<sup>e</sup> année

**30 juin** : Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15)

À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.

**1er juillet** : Station touristique Stoneham (départ à 9 h 15)

À prévoir : espadrilles, maillot de bain, serviette de plage, veste de sauvetage (piscine sur place)



### Petites informations utiles

#### Le sac à dos parfait selon Vacances-Été :

- Un chapeau ou une casquette
- Un manteau de pluie
- Un sac de plastique pour le maillot et la serviette humides;
- Des vêtements de rechange (surtout pour nos petits amis);
- Des espadrilles



- Un maillot de bain et une serviette
- Deux collations
- Un dîner (repas froid)
- **DE LA CRÈME SOLAIRE**
- Une bouteille d'eau



N'oubliez pas d'identifier les objets de votre enfant.

Nous déconseillons les sandales car elles offrent peu de support lors des jeux plus actifs.

Assurez-vous que la boîte à lunch est séparée du sac à dos. Ainsi, nous n'avons pas à traîner les lourds sacs à dos.

Il est à noter que les objets perdus seront suspendus à la corde à linge.

Veuillez noter que l'argent ainsi que les jeux provenant de la maison

**ne sont pas autorisés** au parc, ni en sortie !!!



**ATTENTION AUX ALLERGIES**  
S.V.P., NE PAS DONNER À VOTRE ENFANT DES ALIMENTS CONTENANT DES TRACES D'ARACHIDES.



Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale

Centre affilié universitaire

### Muffins santé aux fraises et aux courgettes (Pour 12 muffins)

30 ml	Huile de canola
1	Œuf moyen
¼ tasse	Cassonade
½ tasse	Farine tout usage
1/3 tasse	Farine de blé entier
1/3 tasse	Flocons d'avoine
½ c. à thé	Poudre à pâte
½ c. à thé	Bicarbonate de soude
½ tasse	Courgettes râpées
¼ tasse	Yogourt aux fraises 0,01% mg

Déposer tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger pour obtenir une préparation uniforme. Déposer dans des moules en papier et cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 19 minutes. Laisser refroidir et démouler.

Les recettes sont tirées des sites internet [www.MAPAQ.gouv.qc.ca](http://www.MAPAQ.gouv.qc.ca) et [www.plaisirslaitiers.ca](http://www.plaisirslaitiers.ca)



0.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION